

Psyche und Internet

Prof. Dr. med. Michael Kaess



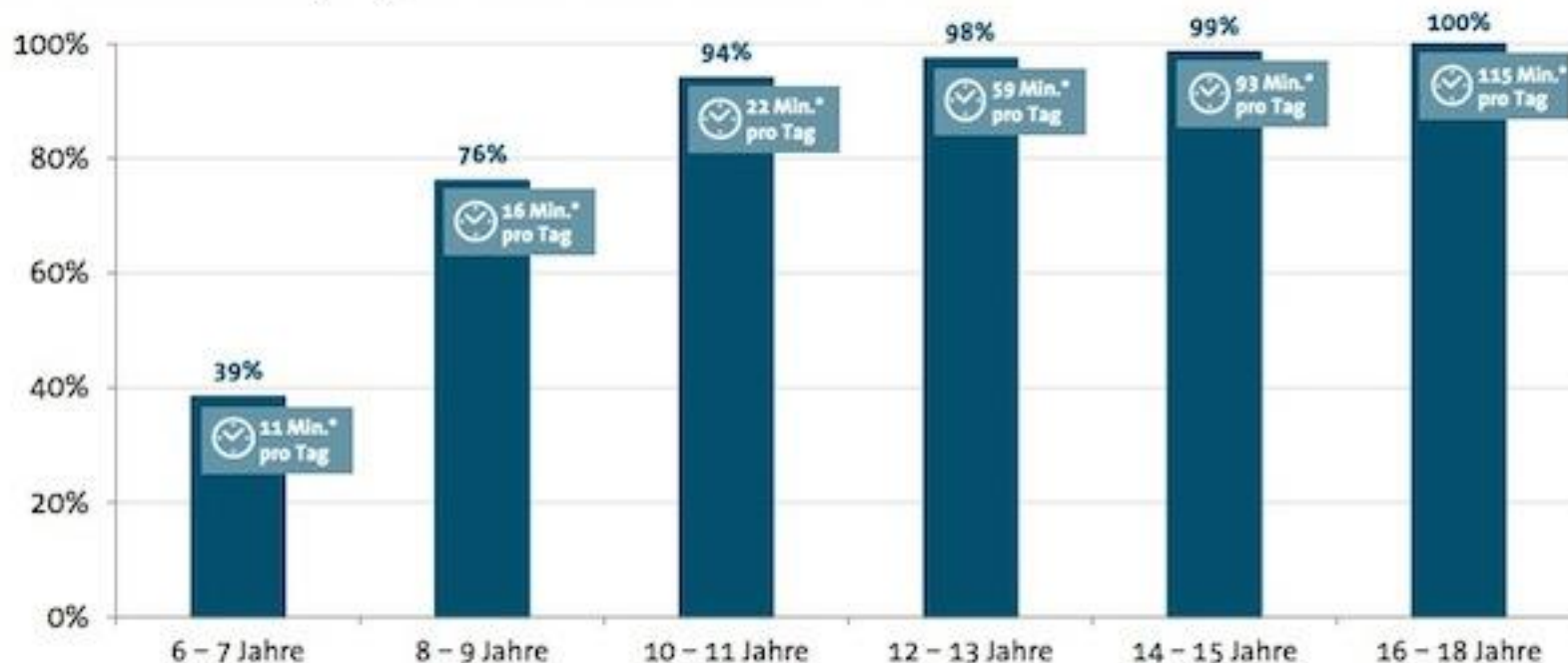
Überblick

- Das Leben im Internet
- Internetsucht
- Cybermobbing
- E-Mental Health
- Zusammenfassung

Internetnutzung im Kindes- und Jugendalter

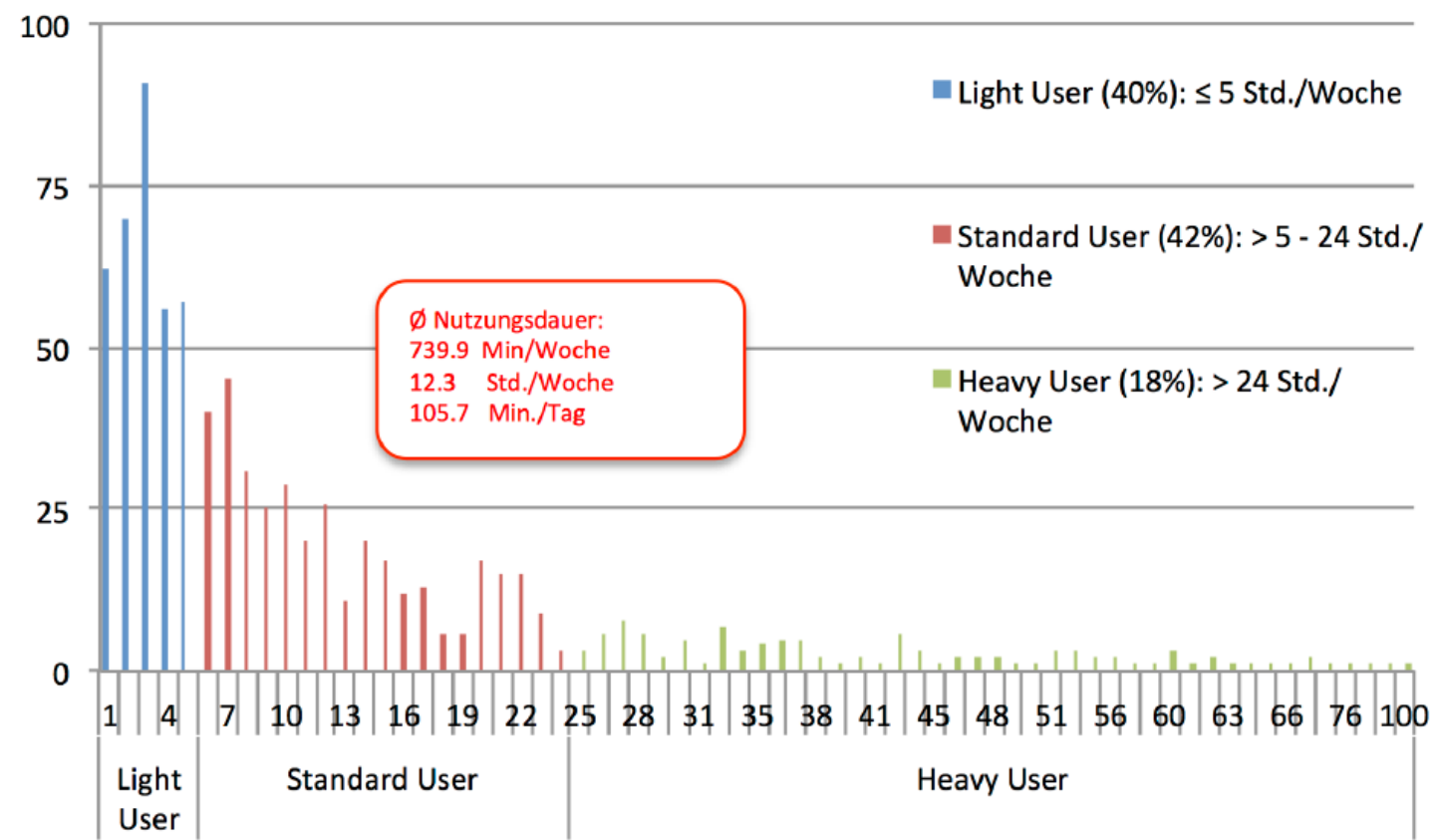
Ab 10 Jahren sind (fast) alle online

Nutzt Du zumindest gelegentlich das Internet? Ja-Antworten



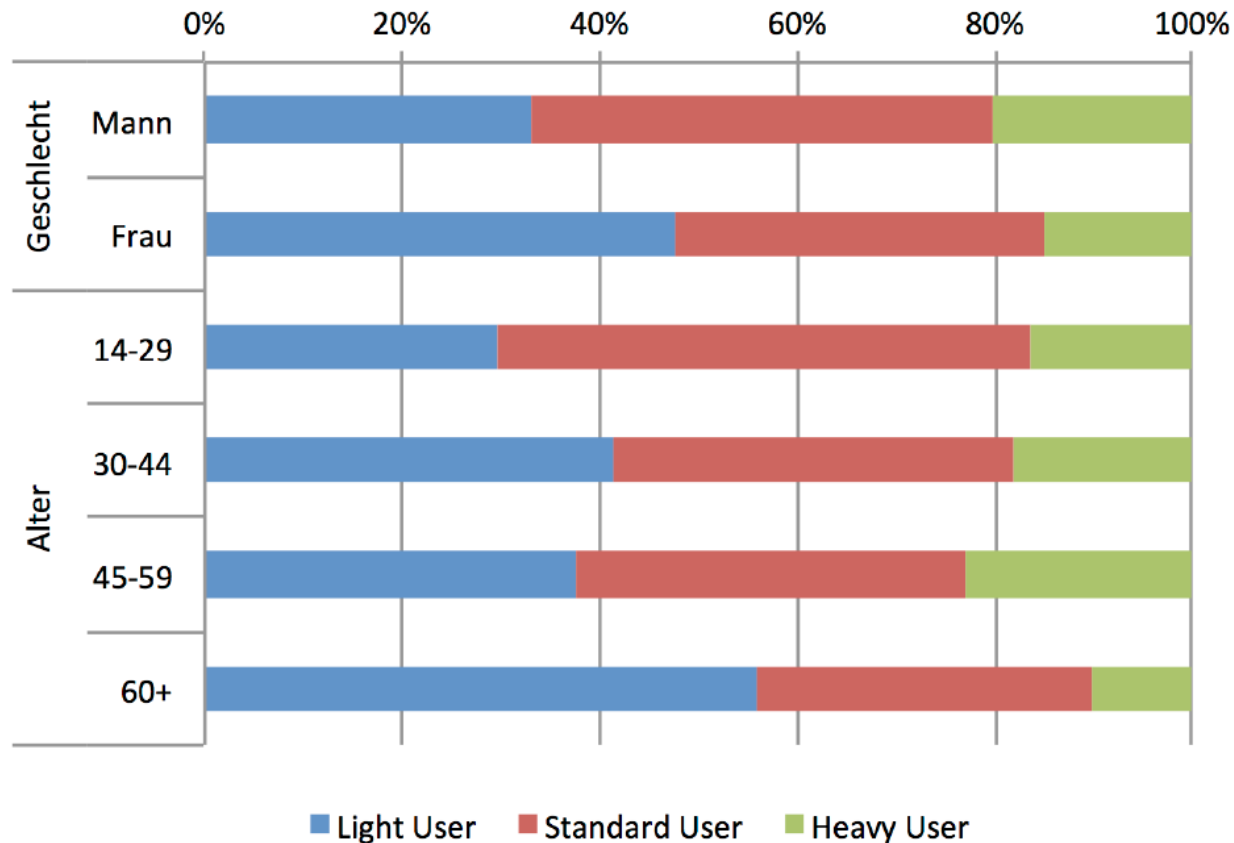
*Durchschnittliche Internetnutzungsdauer
Basis: 6- bis 18-jährige Kinder & Jugendliche | N=962
Quelle: Bitkom Research

Internetnutzung allgemein



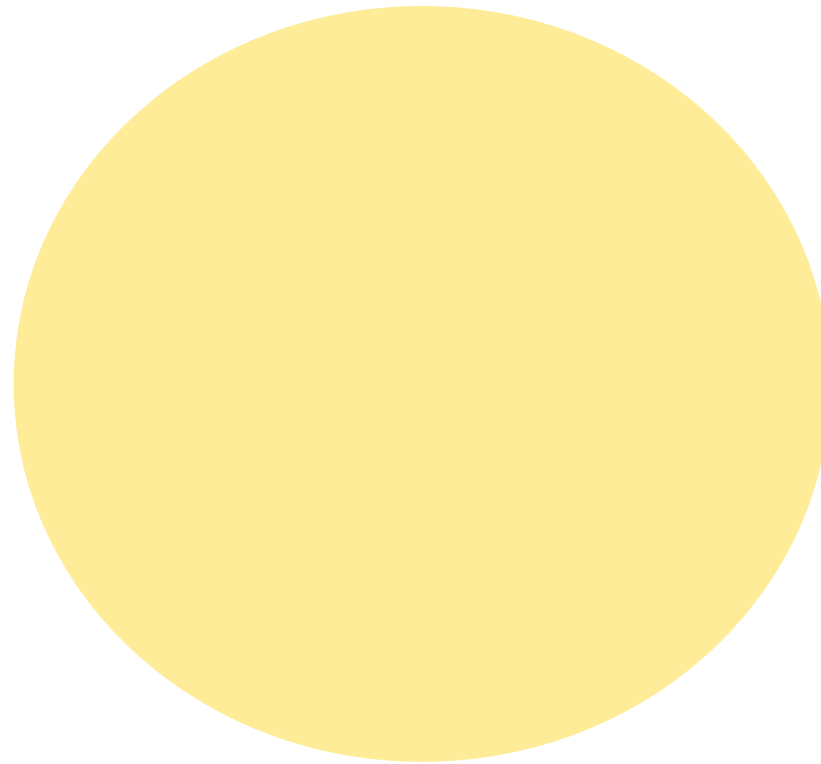
Datenbasis: n=851 Internet-Nutzer ab 14 Jahren.

Internetnutzung über die Lebensspanne



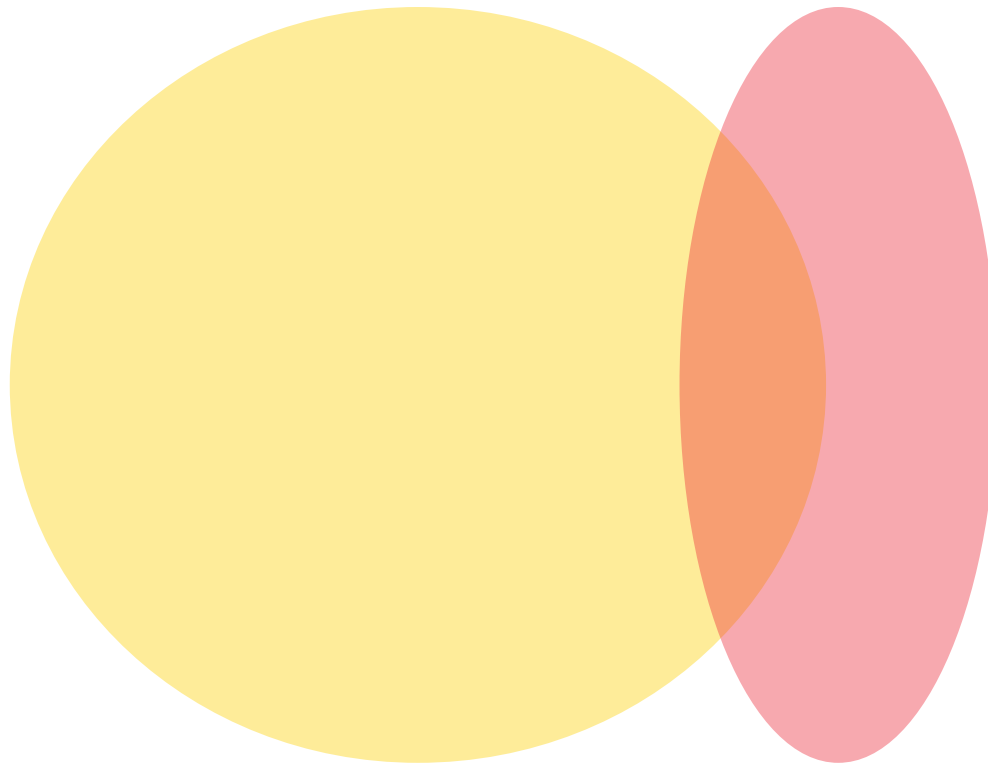
Datenbasis: n=851 Internet-Nutzer ab 14 Jahren.

Die Welt unserer Eltern



Analoge Welt

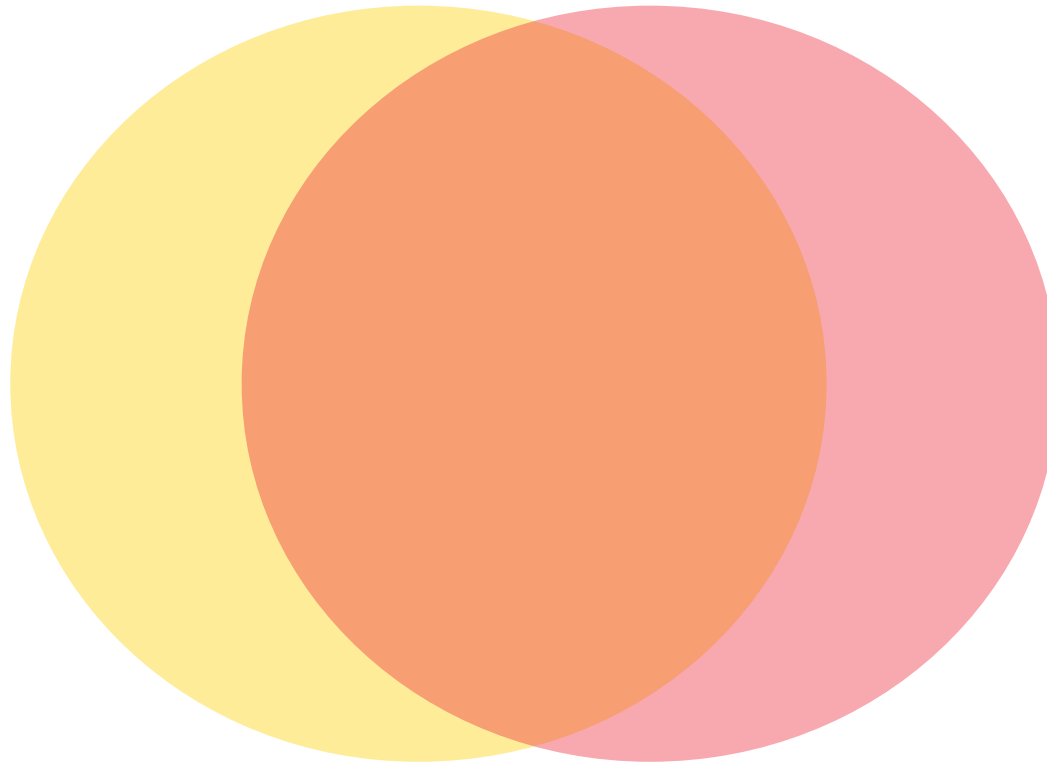
Unsere Welt



Analoge Welt

Digitale Welt

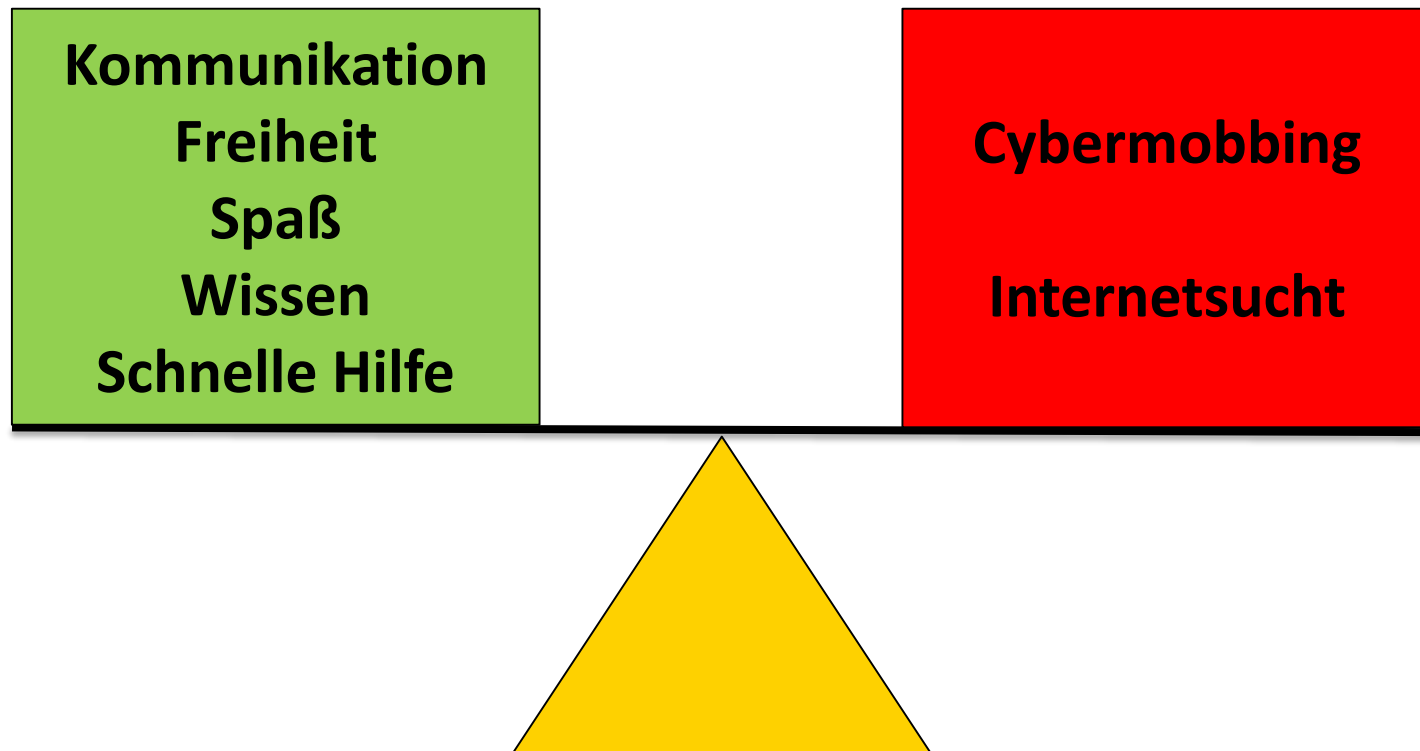
Die Welt unserer Kinder



Analoge Welt

Digitale Welt

Die zwei Seiten des Internets

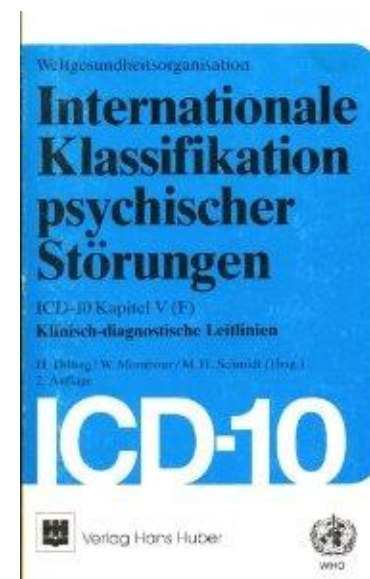


Internetsucht

Wann wird Internetkonsum zur Sucht?

Allgemeine Suchtkriterien der WHO (mind. 3 müssen zutreffen)

- a. Zwang zu konsumieren
- b. Kontrollverlust (in Bezug auf Beginn und Ende des Konsums)
- c. Entzugerscheinungen (körperlich / psychisch)
- d. Toleranzentwicklung (immer größere Mengen)
- e. Vernachlässigung anderer Interessen und Pflichten
- f. Weitermachen trotz negativer Konsequenzen



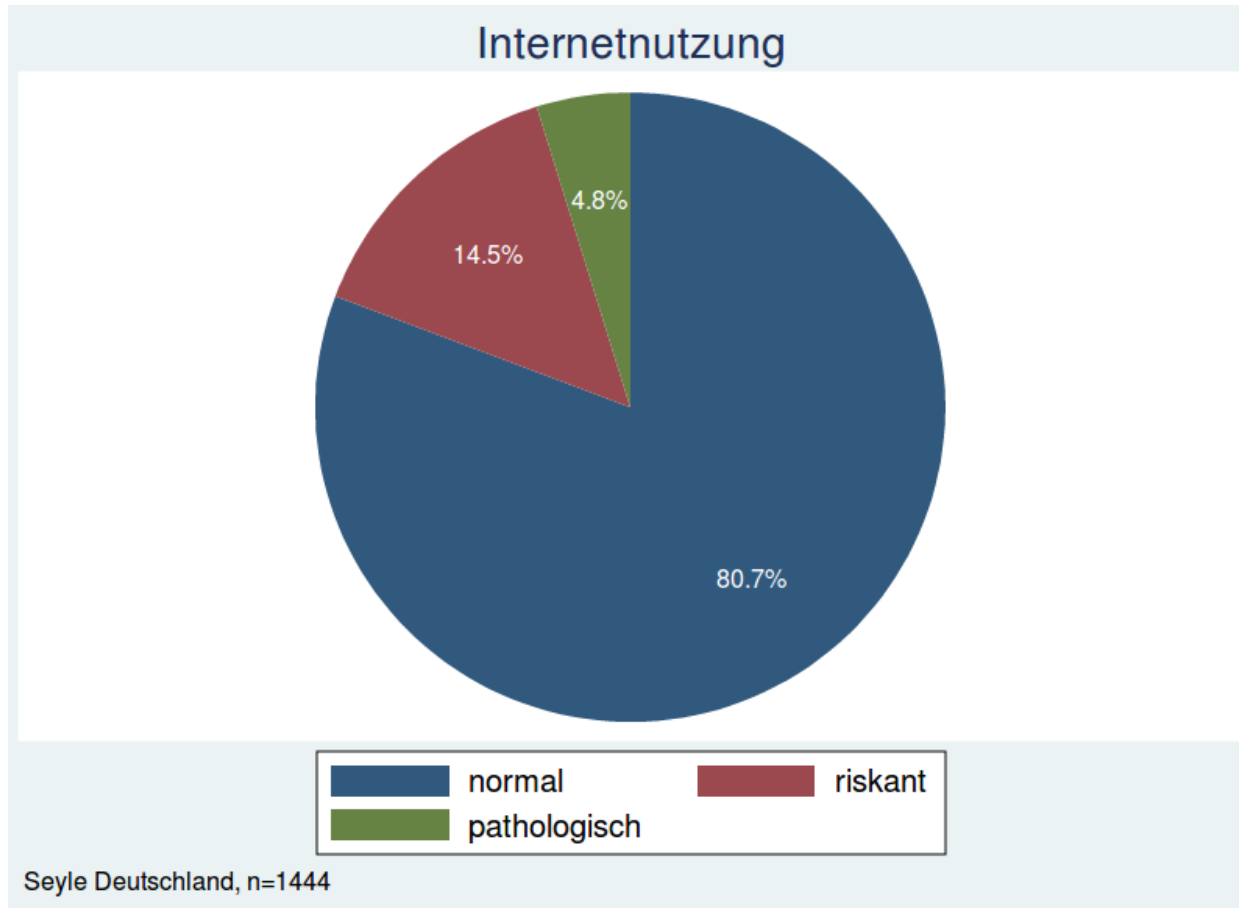
Online-Süchte

1. Social Media: meist junge Frauen
Facebook , Twitter, WhatsApp ...

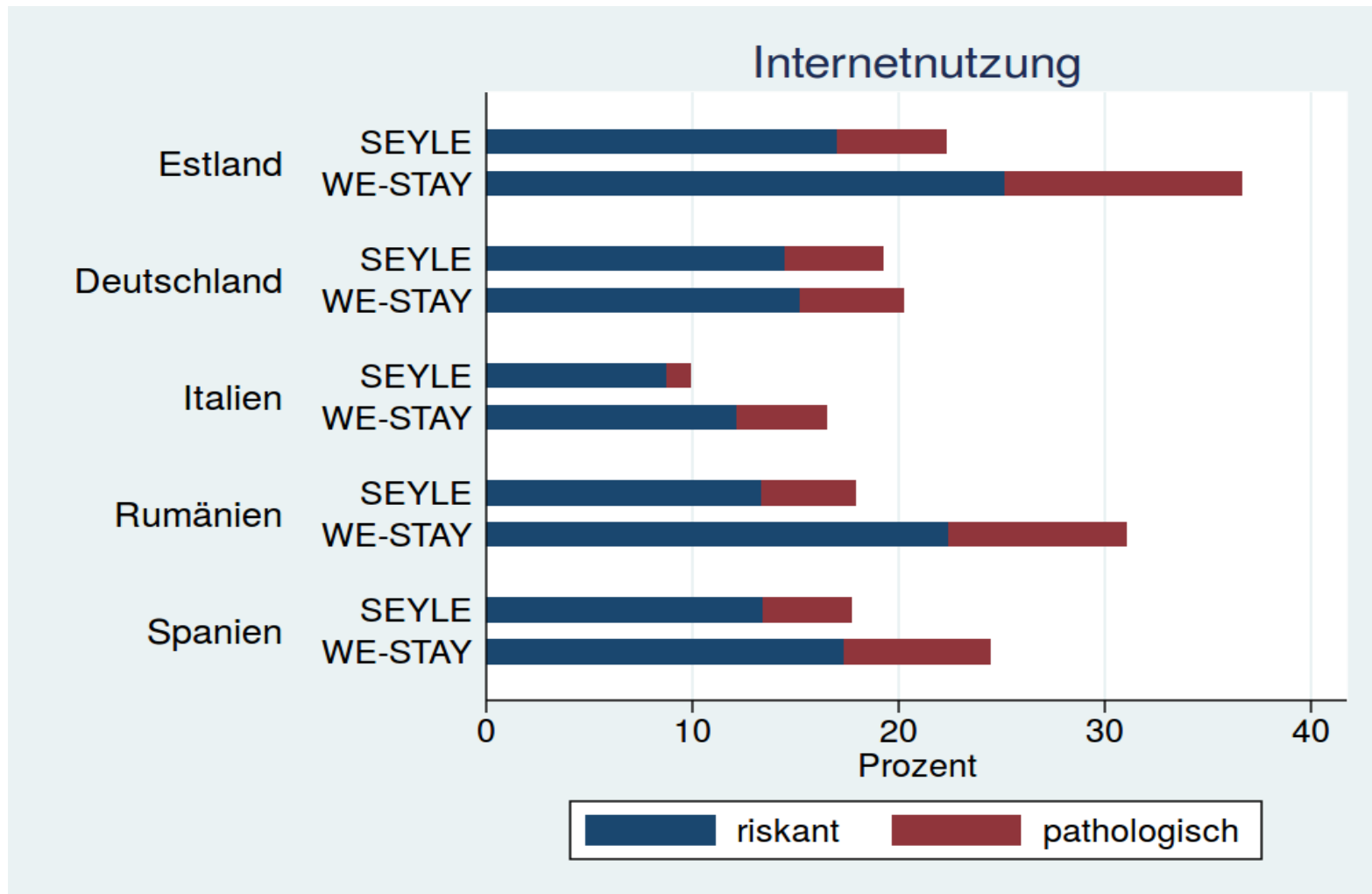
2. Online-Computerspiele:
meist junge Männer
Online-Rollenspiele (WoW, LoL)
Online-Ego-Shooter (Counter Strike)
Online-Strategiespiele (Civilisation)

3. Surfen bzw. (Pseudo-)
Informationssuche:
Google, Wiki, ...
4. Online-Pornographie: meist
Männer im mittleren Alter
Bilder, Videos, Chatten

Prävalenz Internetsucht



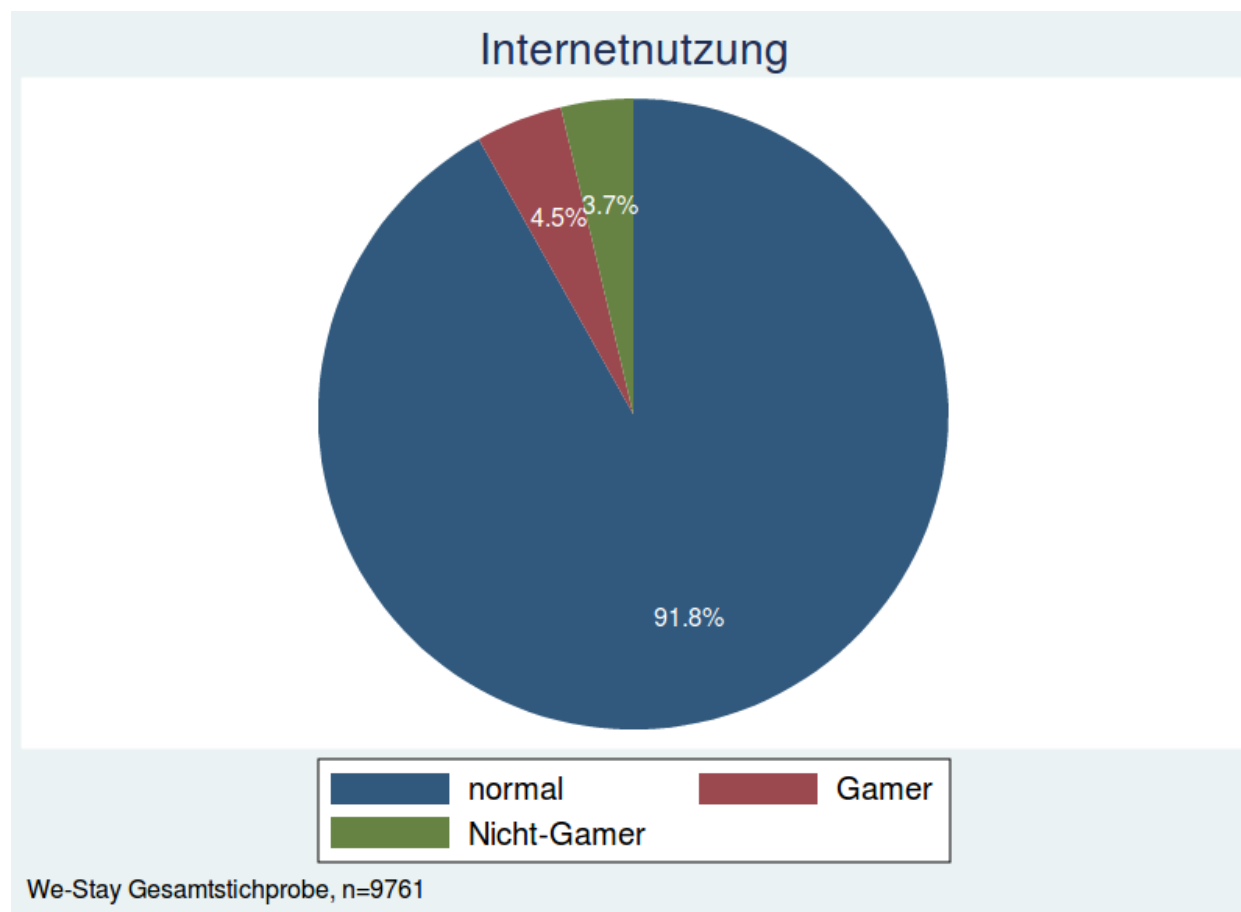
Anstieg von Internetsucht in Europa von 2009 bis 2012?



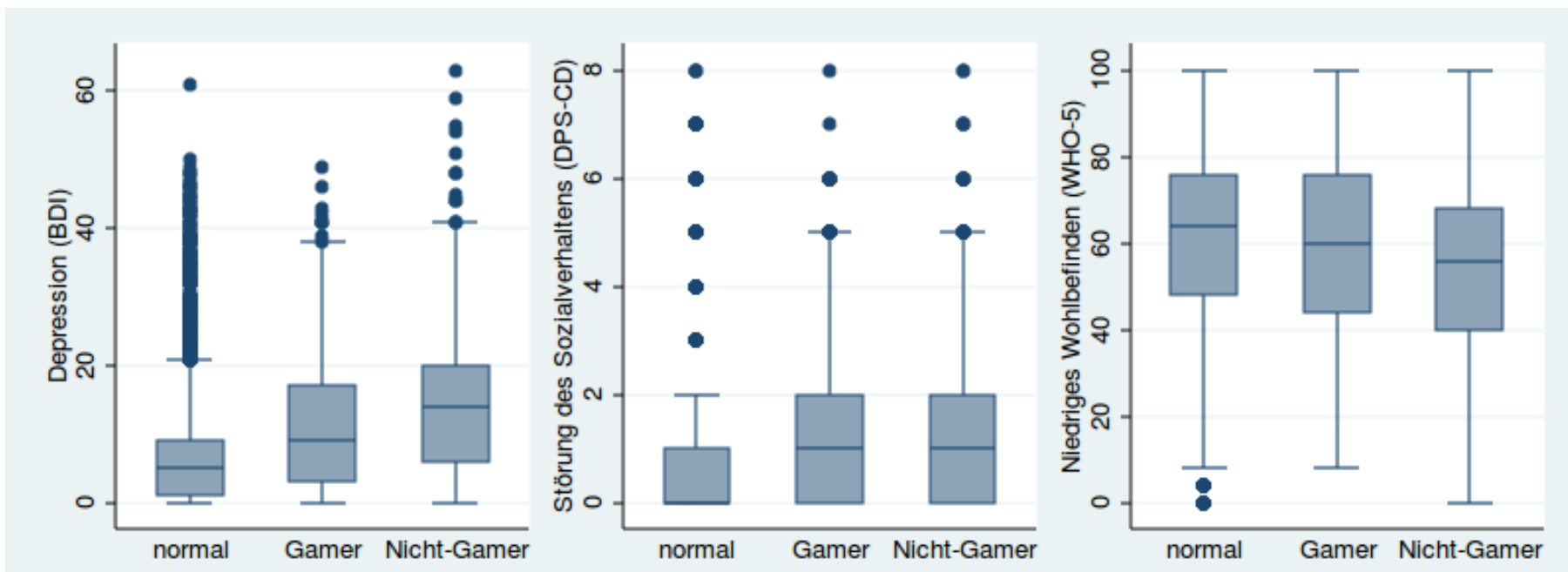
Geschlecht und Internetnutzung

Online activities	Adaptive users (n=9,823)						Pathological users (n=525)					
	Male		Female		Total		Male		Female		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
School Work	1,254	29.3	2,232	40.6	3,486	35.6	59	22.3	90	35.2	149	28.6
Reading and posting to news and discussion groups	1,170	27.4	1,340	24.5	2,510	25.8	80	30.3	95	37.4	175	33.8
E-mail (reading, writing)	2,045	47.9	2,941	53.8	4,986	51.2	144	54.3	153	59.8	297	57.0
Playing online single user games	1,264	29.6	639	11.7	1,903	19.5	132	49.4	45	17.6	177	33.9
Playing online multi-user games	1,232	32.7	261	4.9	1,493	16.4	102	61.1	27	11.2	129	31.6
Chat rooms	1,937	45.5	2,505	46.0	4,442	45.7	169	64.0	165	65.0	334	64.5
Downloading music or videos	2,612	61.3	3,045	55.7	5,657	58.2	190	72.0	197	77.25	387	74.6
Watching videos (YouTube, etc.)	2,698	71.6	3,657	68.7	6,355	69.9	141	83.9	217	89.3	358	87.1
Social networks (Facebook, etc.)	2,351	62.0	3,940	74.0	6,291	69.0	113	67.7	206	85.5	319	78.2

Prävalenz Internetsucht: Gamer versus Chatter



Gamers versus Chatter: Komorbide Psychopathologie



Aufrechterhaltender Teufelskreis

Negative (offline) Verstärker:

Flucht vor:

Schulproblemen, familiären Konflikten,
sozialer Isolation, Stress und negativen
Gefühlen

PIG

PIG

Positive (online) Verstärker:

- virtuelle Zugehörigkeit, Beziehungen,
- Erfolg, Anerkennung, Belohnung
- Emotionsregulation, Entspannung

Pathologisches Online-Gaming und Temperament

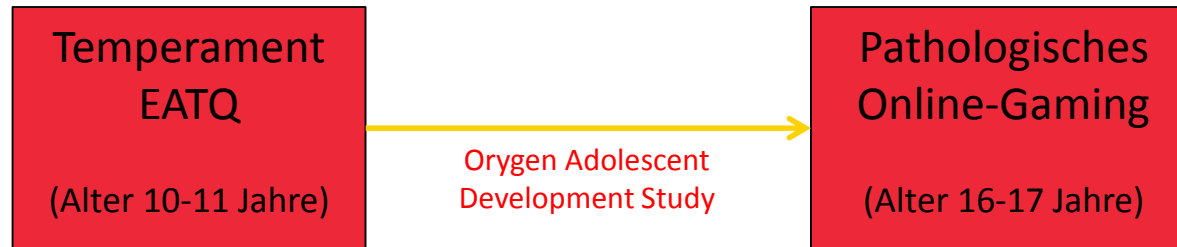


TABLE 1 Individual linear regression analyses: ability of psychological variables to predict video game addiction scores

	<i>Model</i>		<i>Predictors</i>			
	<i>F</i>	<i>Coeff</i>	<i><95% CI</i>	<i>>95% CI</i>	<i>p</i>	<i>R²</i>
Gender	1.36	-3.815	-10.350	2.720	.248	.025
Trauma	0.03	0.678	-7.019	8.376	.861	.020
Attention	6.60	-6.189	-11.007	-1.371	.013	.099
Fear	0.61	1.539	-2.418	5.497	.440	.010
Inhibition	2.71	-3.887	-8.605	0.831	.105	.044
Pleasure S.	0.07	-.468	-3.953	3.016	.789	.001
Shyness	10.00	4.942	1.816	8.069	.003	.143
Surgency	0.27	1.006	2.831	4.842	.602	.005

„Internet Gaming Disorder“



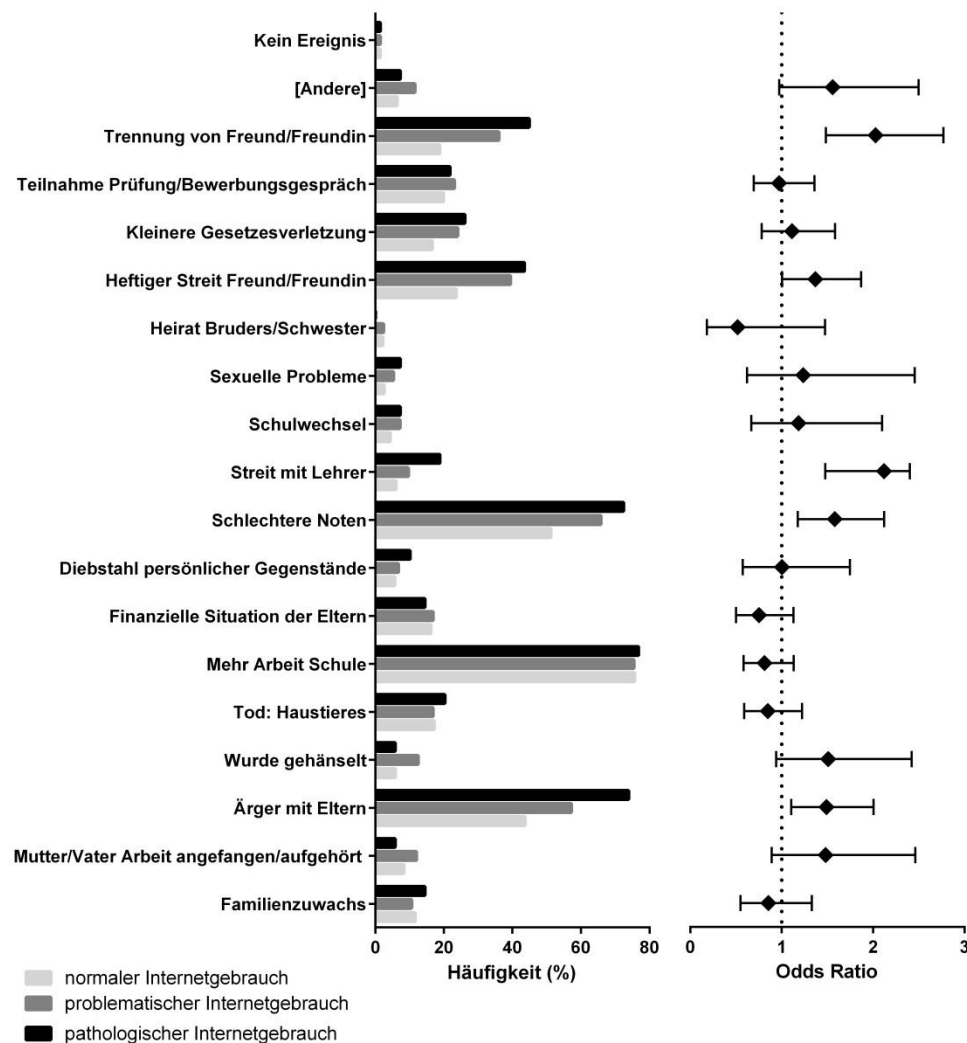
American Psychiatric Association DSM-5 Development

[Home](#) [About DSM-5](#) [Meet Us](#) [Research Background](#) [General Resources](#) [Newsroom](#)

1. Gedankliche Vereinnahmung
2. Entzugerscheinungen
3. Toleranzentwicklung
4. Kontrollverlust
5. Interessenverlust
6. Fortgesetzter Gebrauch trotz Probleme
7. Dissimulation
8. **Dysfunktionale Stressbewältigung**
9. Gefährdungen und Verluste

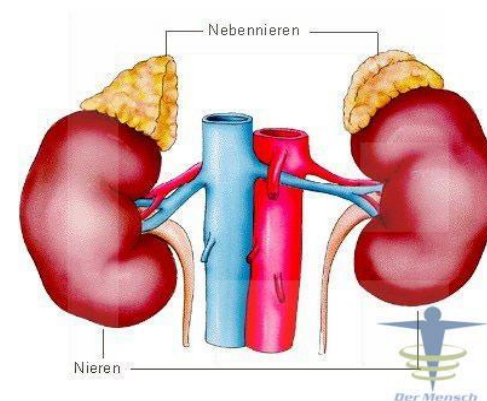
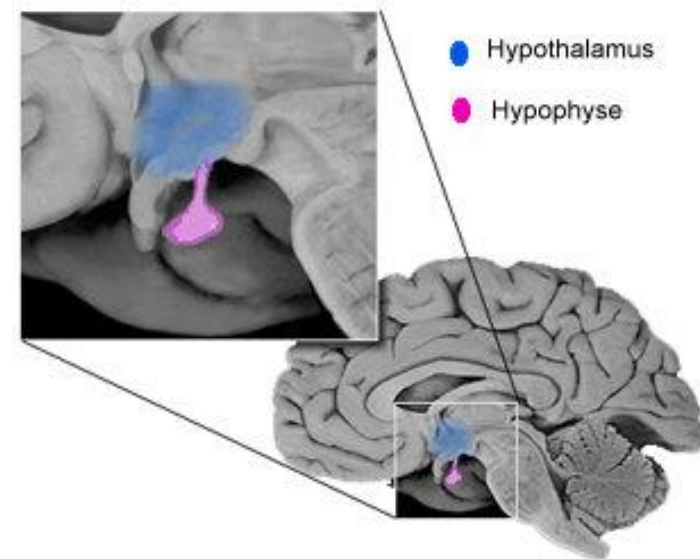
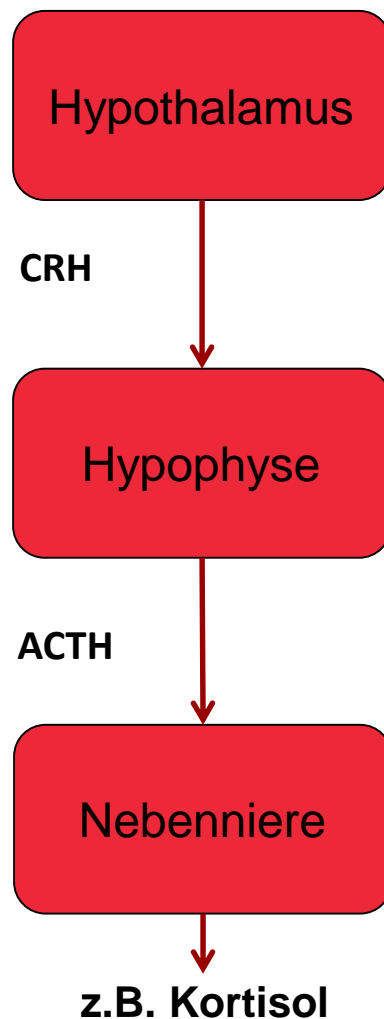
- Starker Zusammenhang zwischen hohem Stresserleben im Alltag und problematischem Spiel- und Online-Verhalten (Batthyány et al., 2009; Kuss, 2013).
- Teufelskreis:
 - “Gaming” als Strategie zur Stressregulation (z.B. Batthyány et al., 2009; Jäger & Moormann, 2008) führt zu Entlastung und Entspannung
 - Hierdurch kommt es zu einer zumindest kurzfristigen positiven Verstärkung (Beutel et al., 2011; Russoniello, O’Brien, & Parks, 2009).

Internetsucht und stressreiche Lebensereignisse

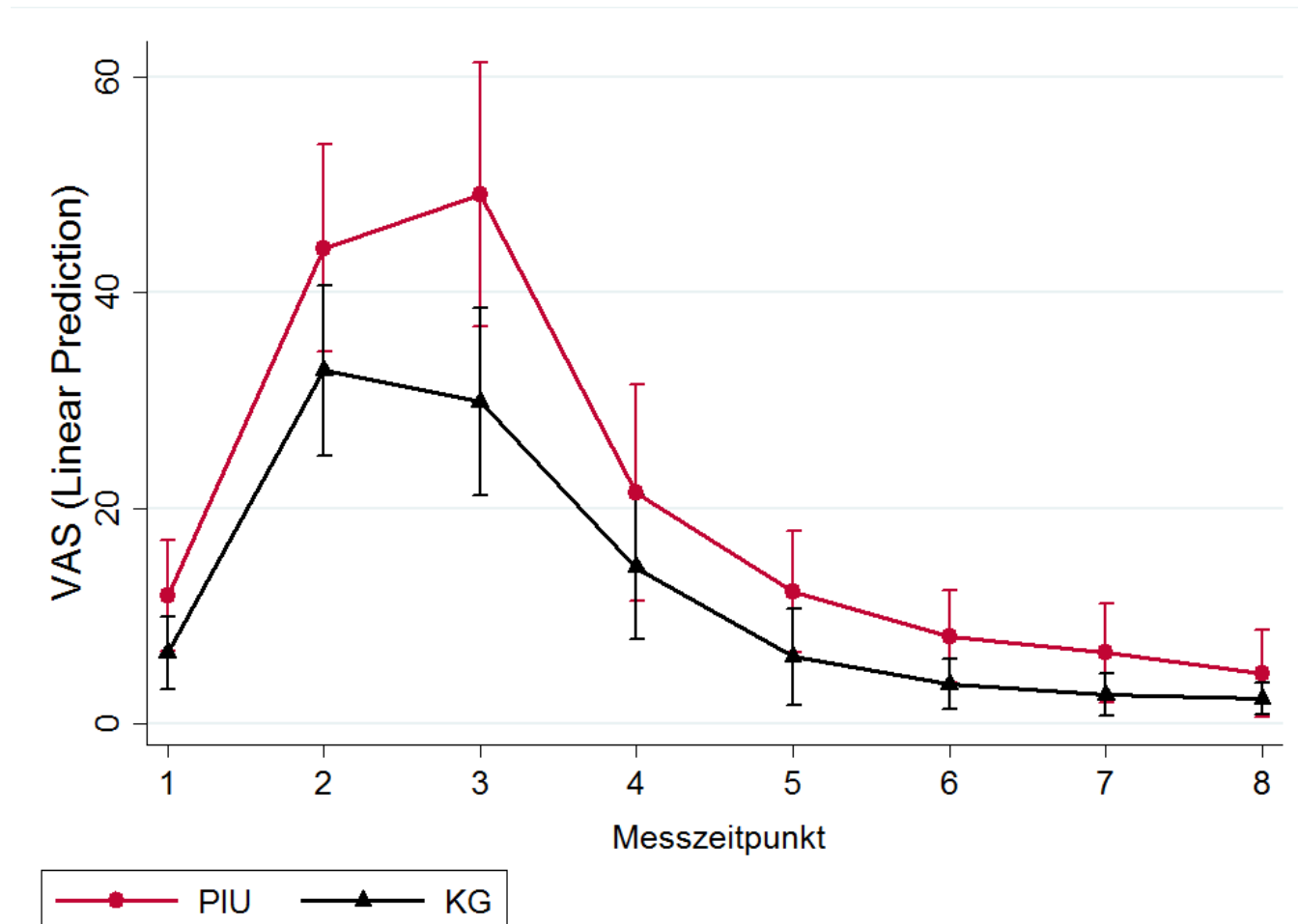


Die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA-Achse)

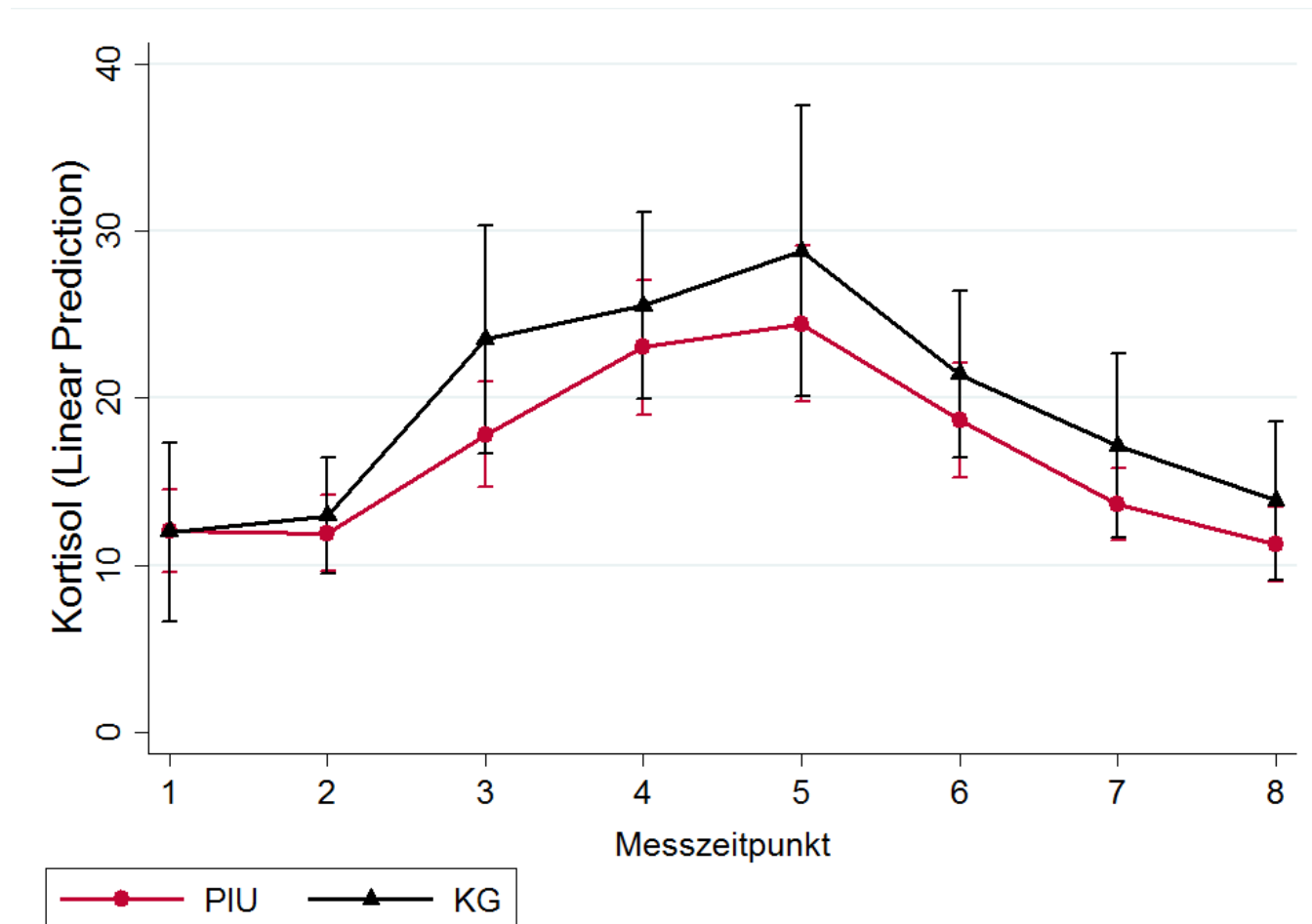
Die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse ist das wesentliche Stressantwortsystem des menschlichen Körpers



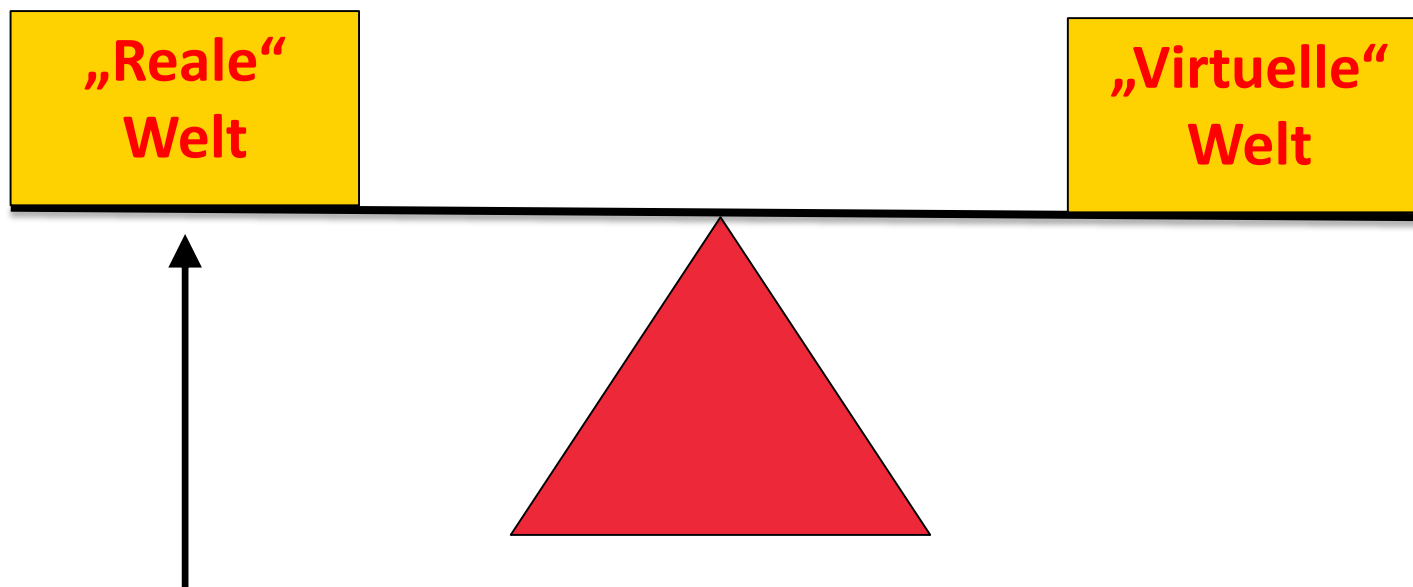
Psychologische Stressantwort beim Jugendlichen mit pathologischer Internetnutzung



Kortisolantwort bei Jugendlichen mit pathologischer Internetnutzung

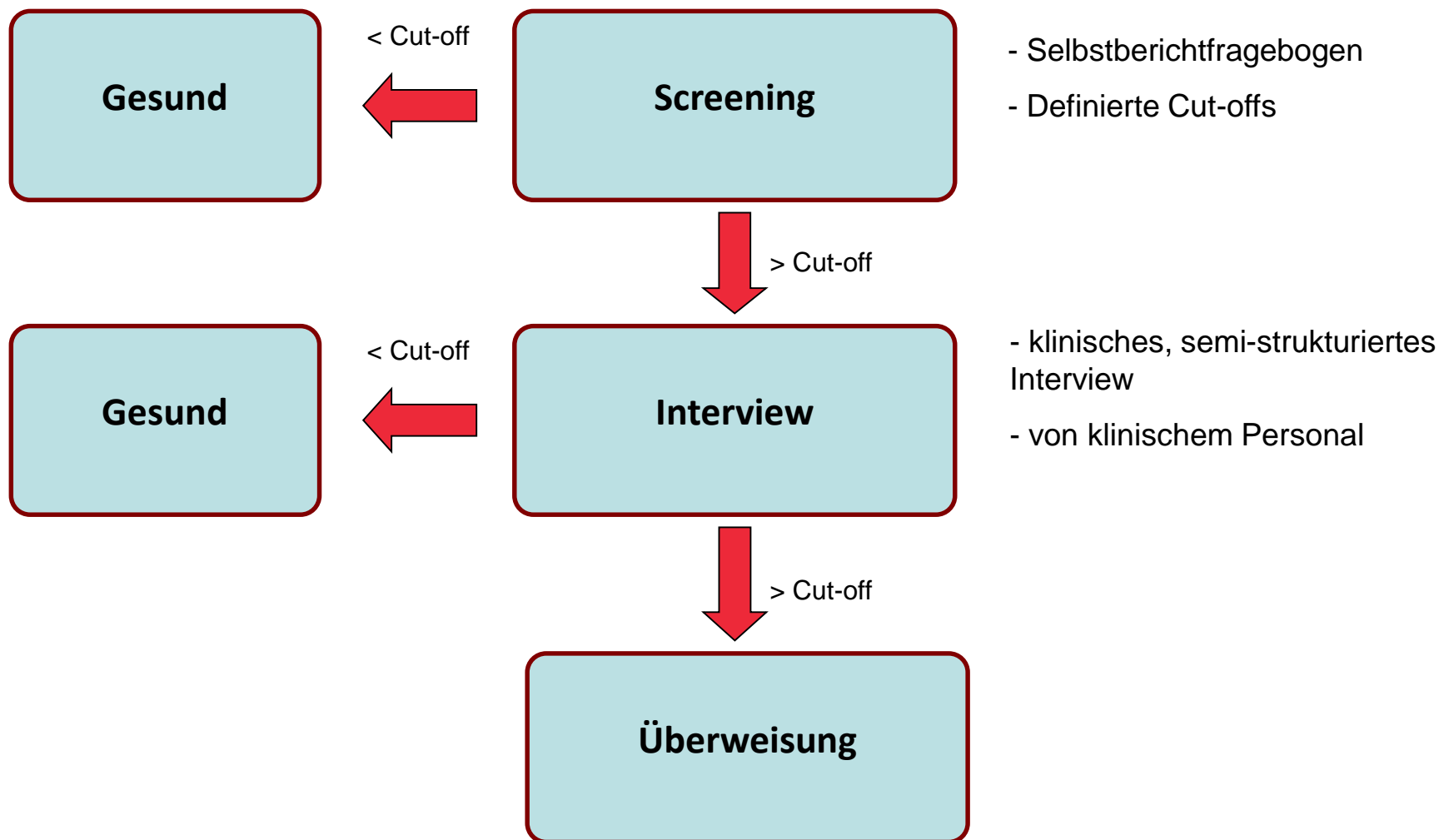


Was wäre für unsere jungen Menschen die „ideale Welt“?

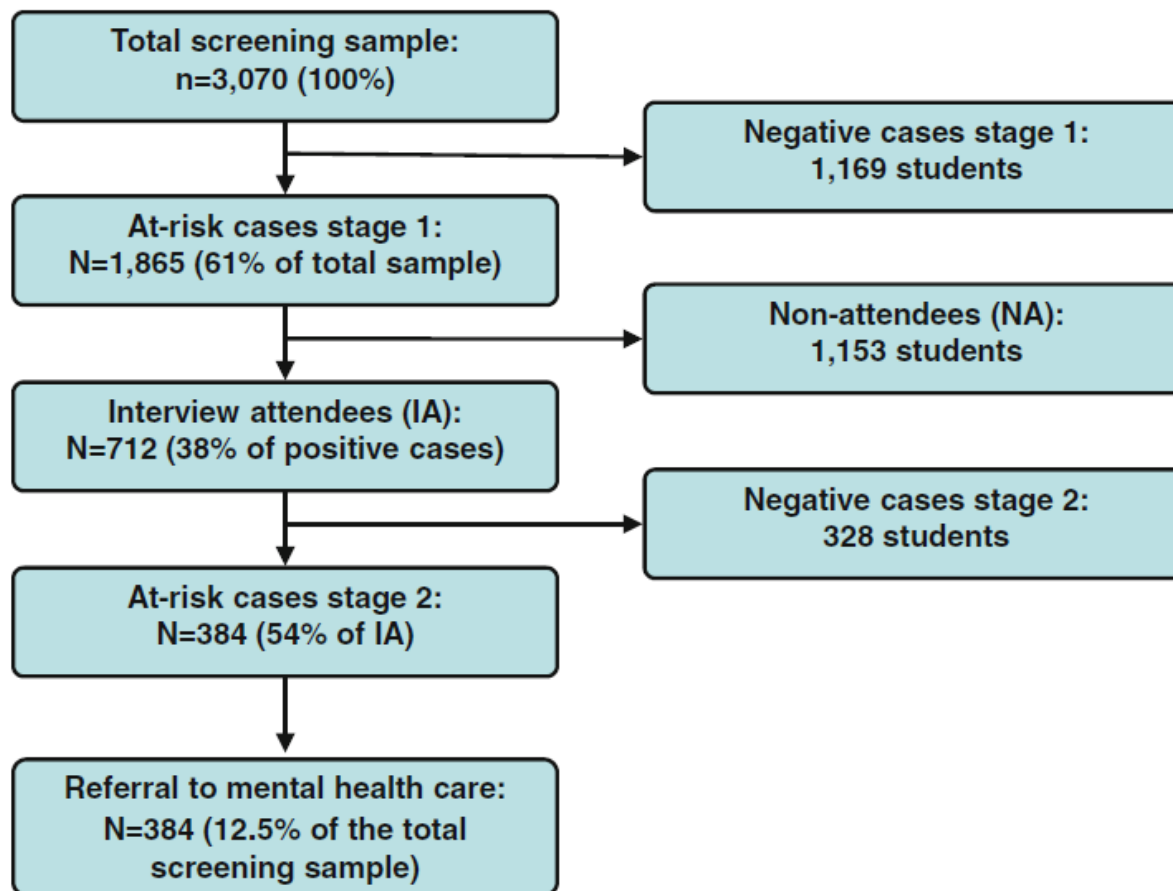


- **Stressreduktion und Stärkung der Fähigkeiten zur Stress- und Emotionsregulation bei Jugendlichen mit Internetsucht**

Das „ProfScreen“



Ergebnisse des „ProfScreen“ in der SEYLE-Studie



Prädiktoren für Teilnahme am Interviewangebot

	Interview attendees (IA) (n = 707) ^a	Interview non-attendees (NA) (n = 1,139)	Odds ratio ^b	95 % CI
Age			0.72**	0.64–0.81
Male gender			0.86	0.70–1.06
Screening parameters [n (%)] ^c				
Self-injury	208 (29.4)	246 (21.6)	1.32*	1.04–1.67
Tobacco	145 (20.6)	304 (26.6)	0.68**	0.53–0.87
Alcohol	360 (50.9)	590 (51.8)	1.06	0.86–1.32
Illegal drugs	60 (8.5)	83 (7.3)	1.33	0.91–1.95
Sensation seeking and delinquency	109 (15.5)	138 (12.1)	1.21	0.90–1.63
Excessive media exposure	102 (14.4)	206 (18.1)	0.76*	0.58–1.00
Truancy	34 (4.8)	78 (6.8)	0.72	0.47–1.12
Suicidal behaviour	201 (28.4)	252 (22.1)	1.12	0.87–1.44
Depression	254 (35.9)	305 (26.8)	1.32*	1.02–1.71
Anxiety	105 (14.9)	128 (11.2)	0.96	0.68–1.34
Loneliness/ social relationship problems	87 (12.3)	98 (8.6)	1.23	0.87–1.75
Peer victimization	139 (19.7)	108 (9.5)	1.96**	1.48–2.62
BMI	37 (5.2)	68 (6.0)	0.81	0.53–1.25

* Significance with $p \leq 0.05$

** Significance with $p \leq 0.01$

Positiv:

Mobbingerfahrungen

Depressivität

Selbstverletzung

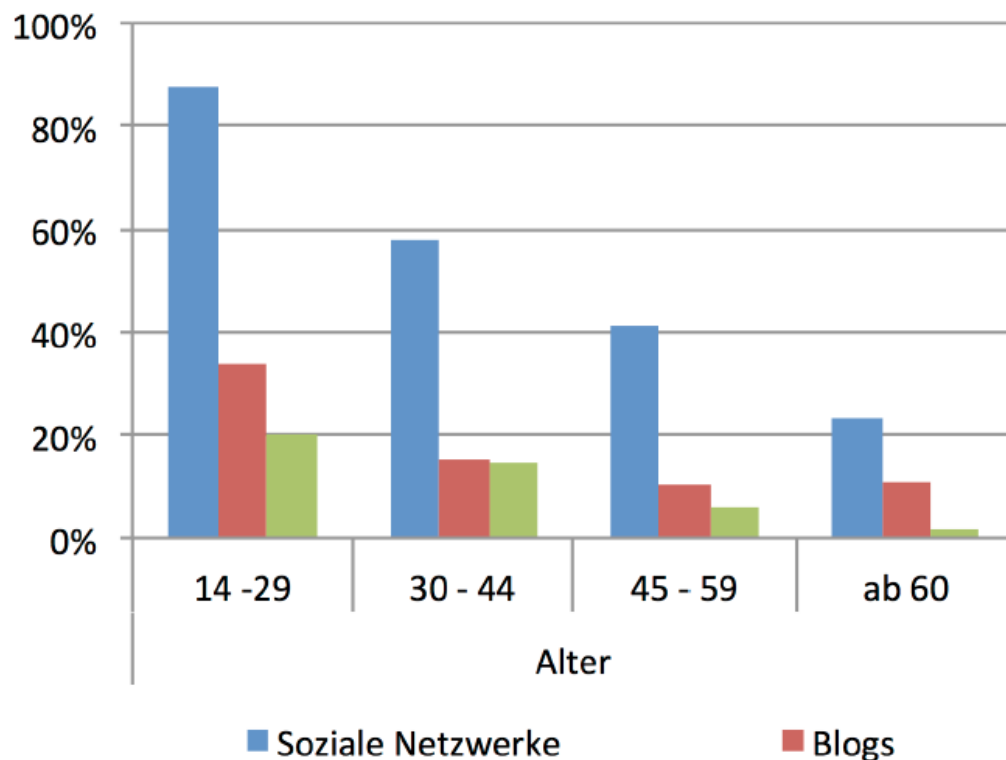
Negativ:

Exzessive Internet- und

Mediennutzung

Rauchen

Soziale Netzwerke über die Lebensspanne



Datenbasis: n=851 Internet-Nutzer ab 14 Jahre.

Definition Mobbing

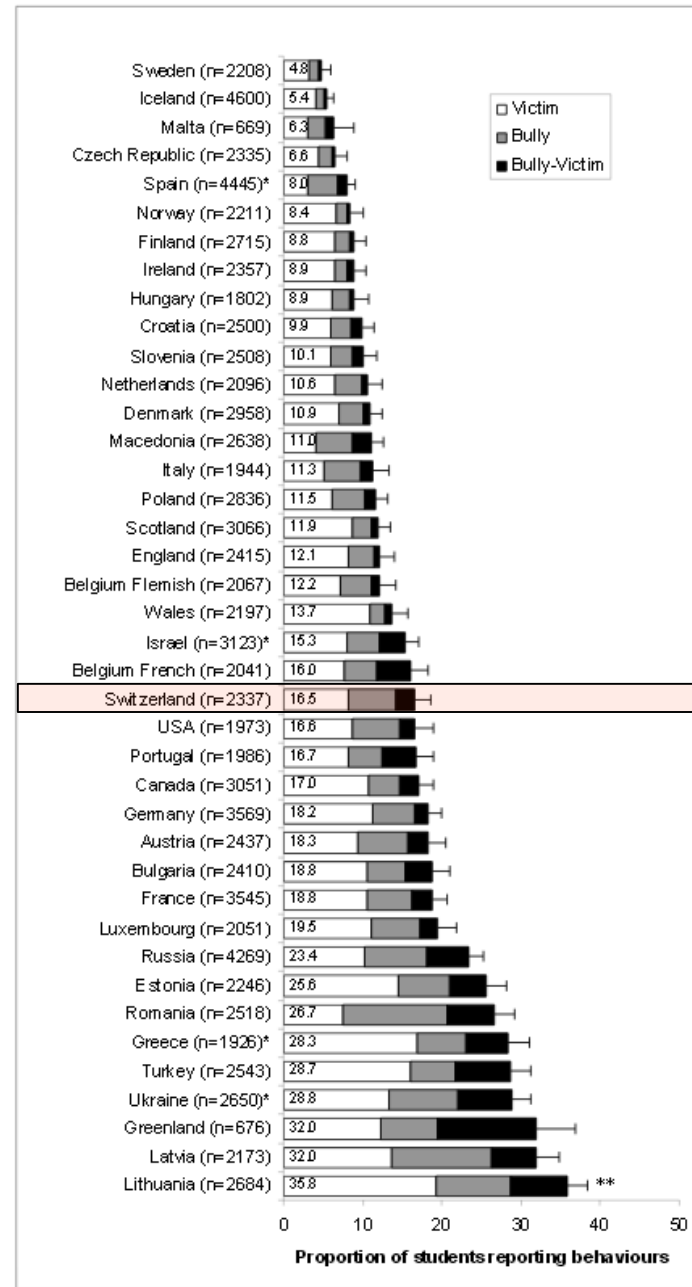
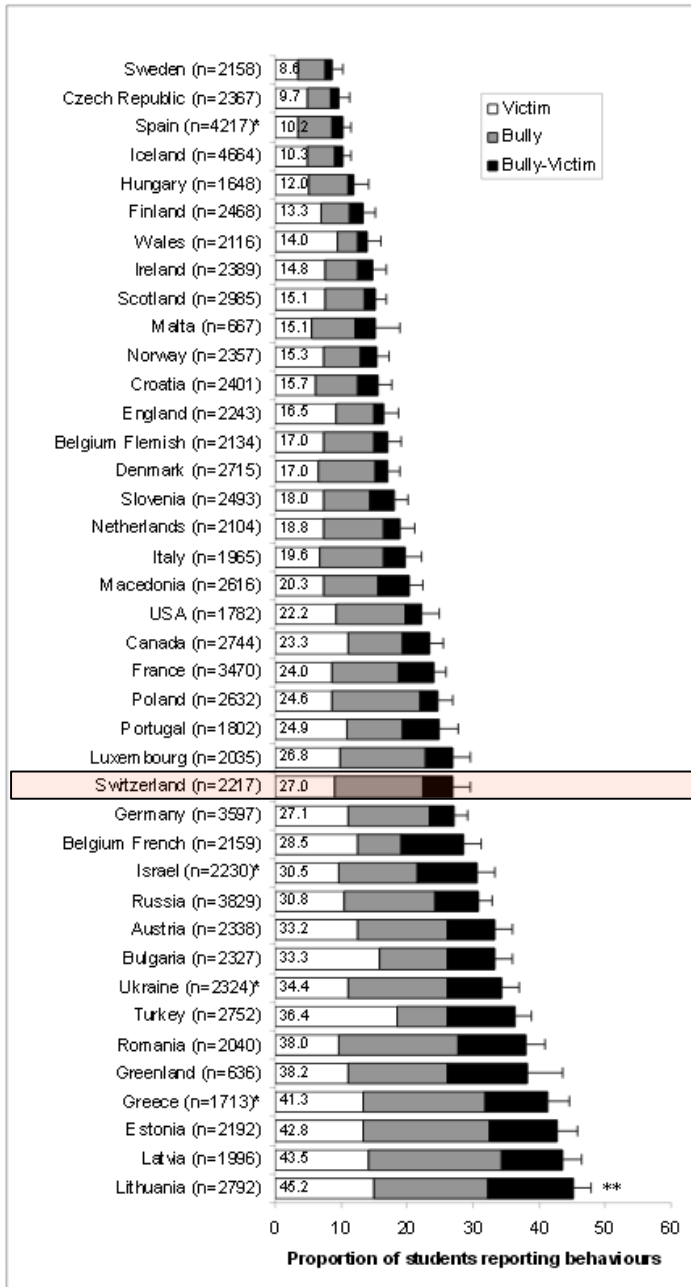
„Ein Schüler oder eine Schülerin wird gemobbt, wenn er oder sie wiederholt oder über eine längere Zeit den negativen Handlungen eines oder mehrerer Schüler oder Schülerinnen ausgesetzt ist.“

Dabei besteht zwischen Tätern und Opfern meist ein Ungleichgewicht der Kräfte.

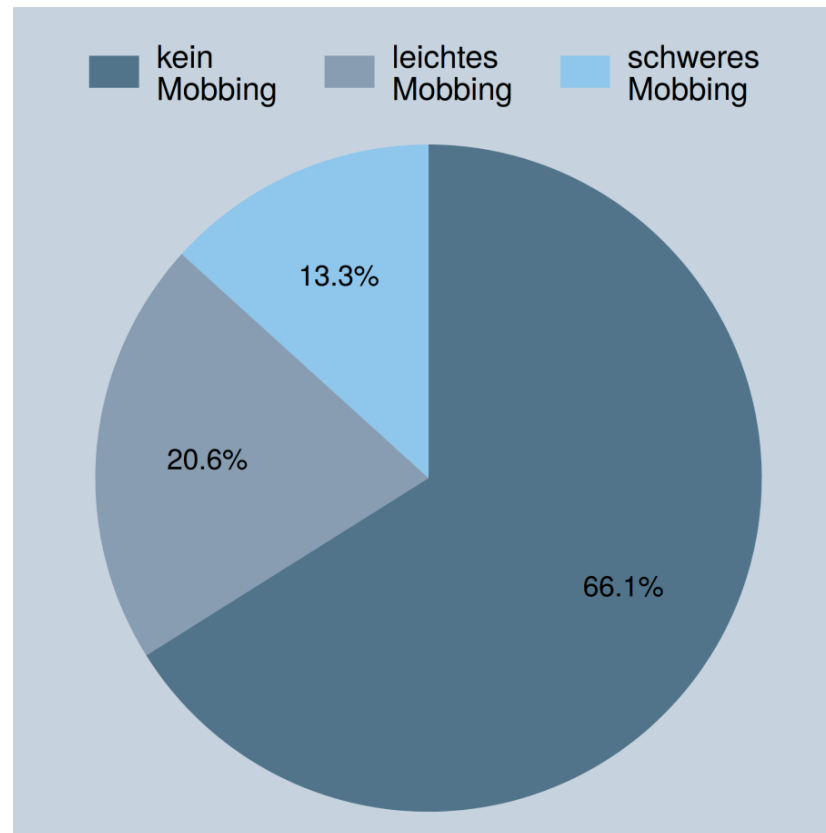
(Olweus, 1999)

Jungen

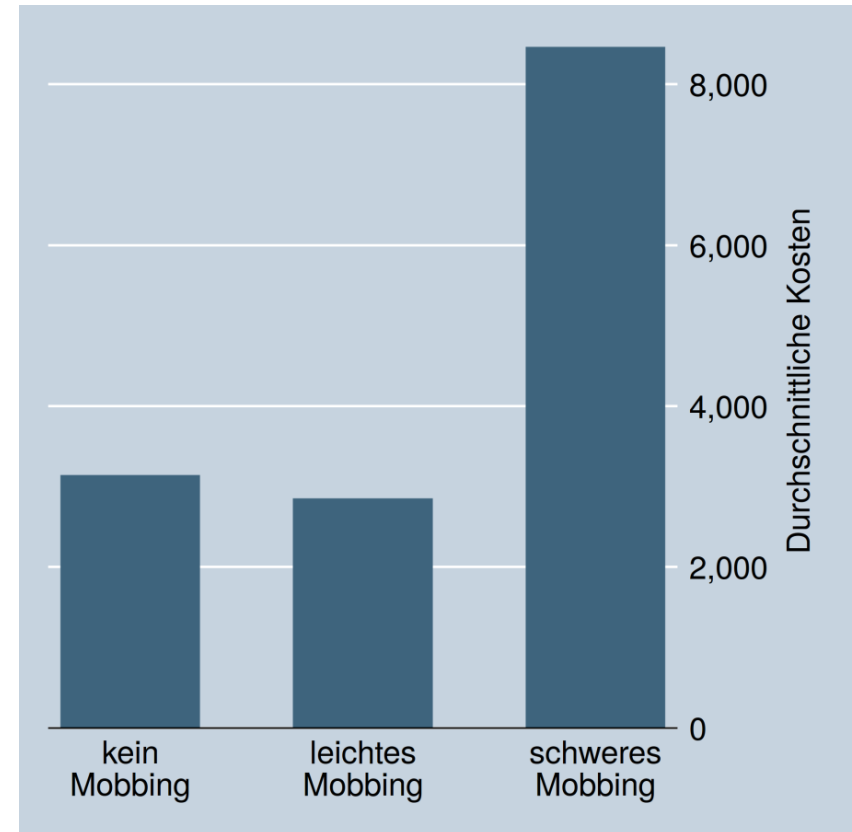
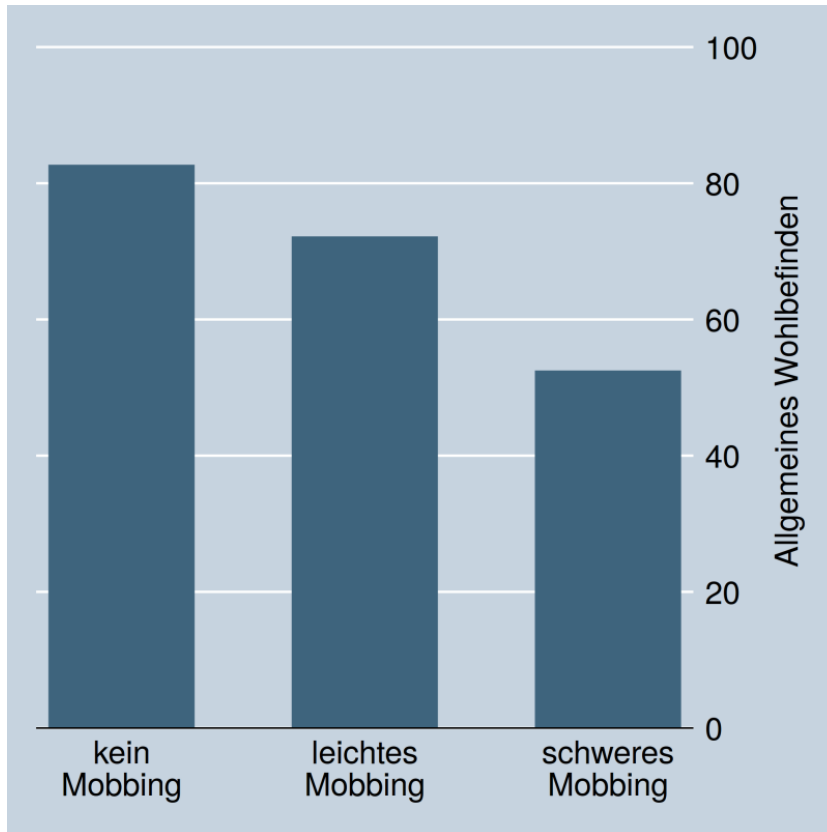
Mädchen



Studie zu Mobbing in Deutschland



Mobbing, Lebensqualität und Gesundheitskosten



Beispiel Cybermobbing



Besonderheiten Cybermobbing

- Mobbing mithilfe von Internet- und Mobiltelefondiensten
- Eingriff rund um die Uhr in das Privatleben
- Das Publikum ist unüberschaubar groß
- Inhalte verbreiten sich extrem schnell
- Täter können anonym agieren
- Die Reaktion des Betroffenen wird nicht unmittelbar wahrgenommen
- Unbeaufsichtigter „Raum“

Stellenwert des Cybermobbing

Eur Child Adolesc Psychiatry (2017) 26:899–908
DOI 10.1007/s00787-017-0954-6



ORIGINAL CONTRIBUTION

Cyberbullying: a storm in a teacup?

Dieter Wolke^{1,2} · Kirsty Lee¹ · Alexa Guy¹

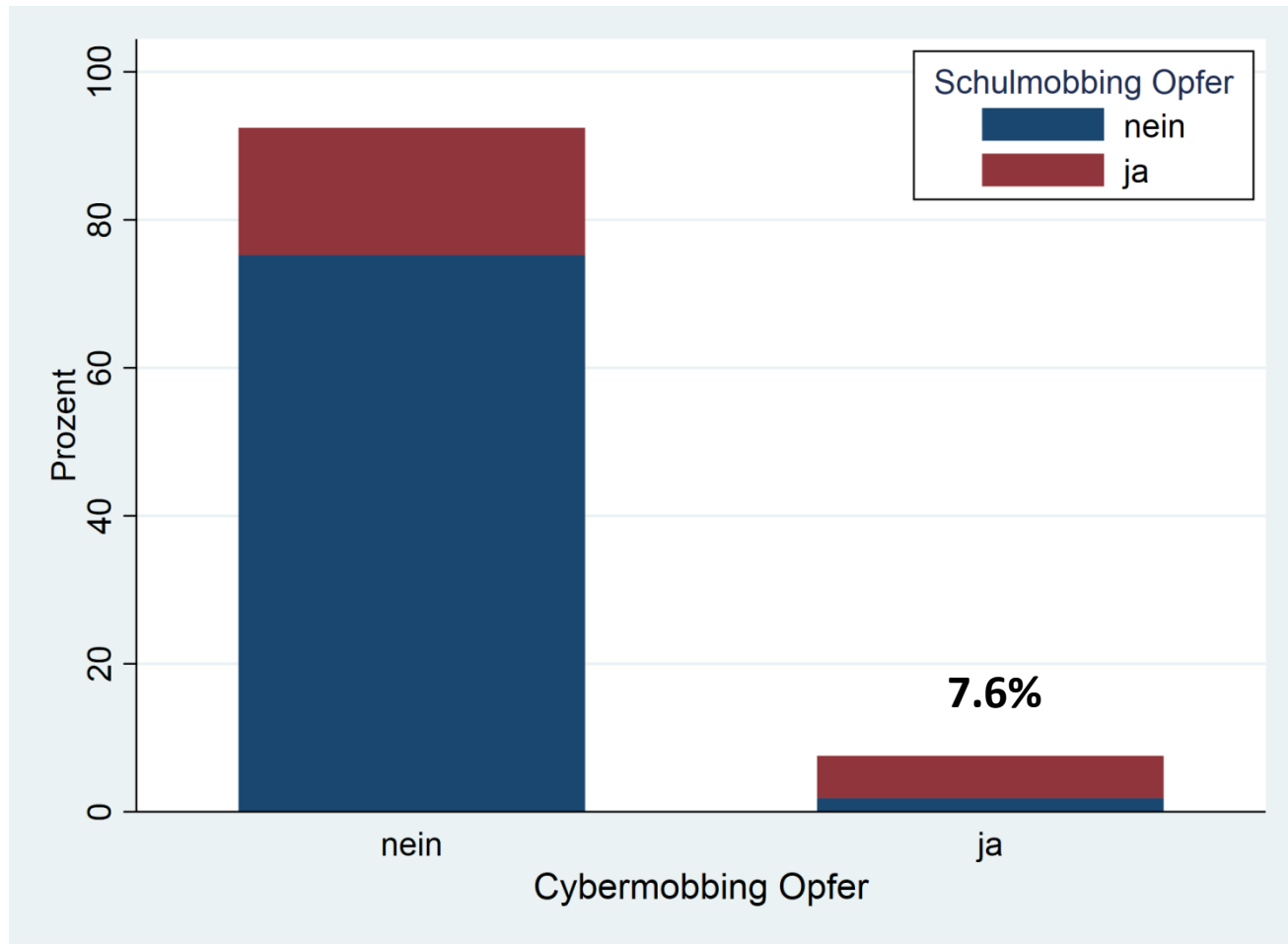
Formen des Mobbings im Jahr 2011

Häufigkeit der unterschiedlichen Mobbingformen (N=647) im Jahr 2011

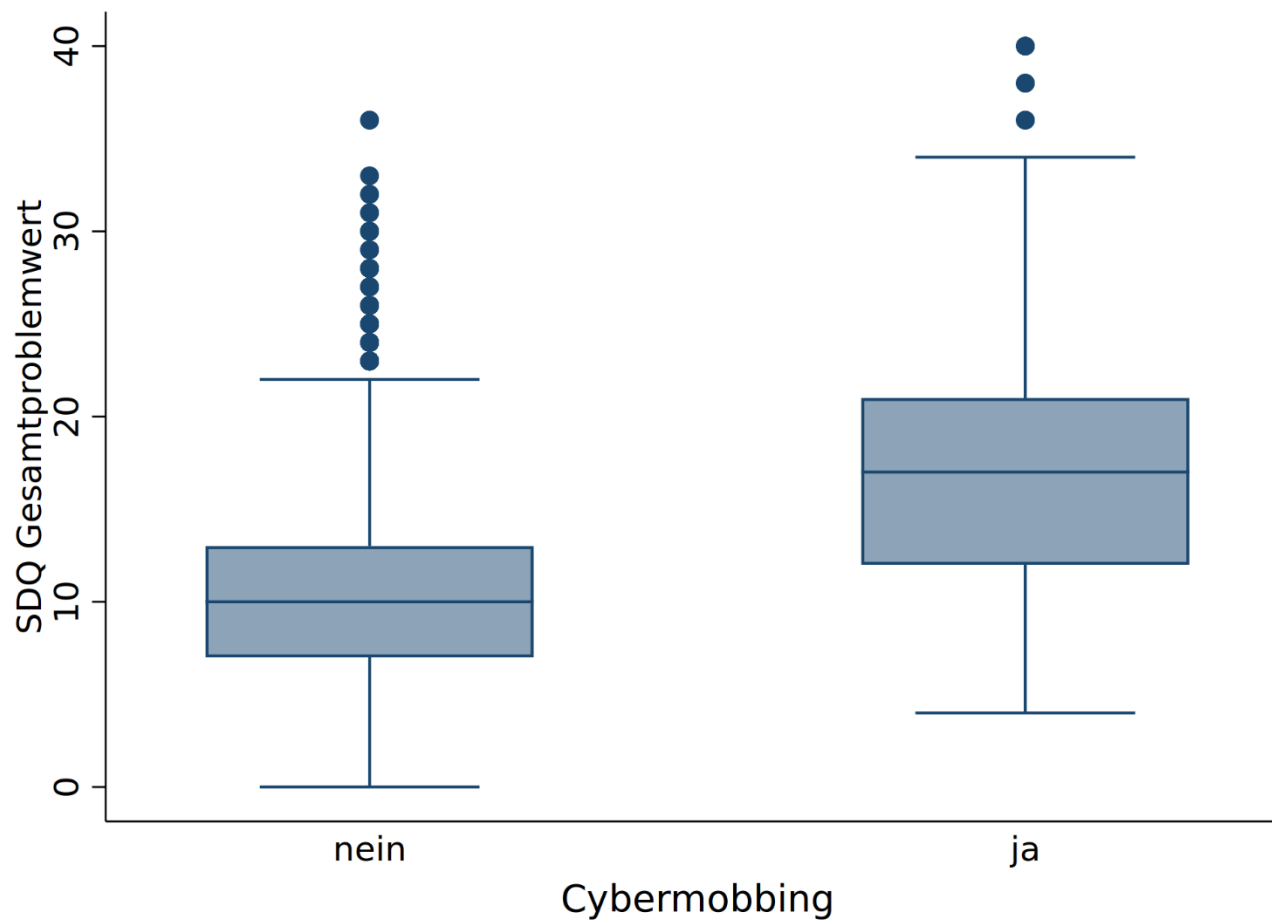
Häufigkeit von Mobbing

	Niemals		Gelegentlich		Wiederholt	
	n	%	n	%	N	%
Körperliches Mobbing	486	75.0	135	20.9	26	4.0
Verbales Mobbing	457	70.6	127	19.6	63	9.7
Soziales Mobbing	443	68.5	152	23.5	52	8.0
Cybermobbing	617	95.4	19	2.9	11	1.7
Andere Formen von Mobbing	602	93.0	33	5.1	12	1.9
Mobbing gesamt	324	50.1	230	35.6	93	14.4

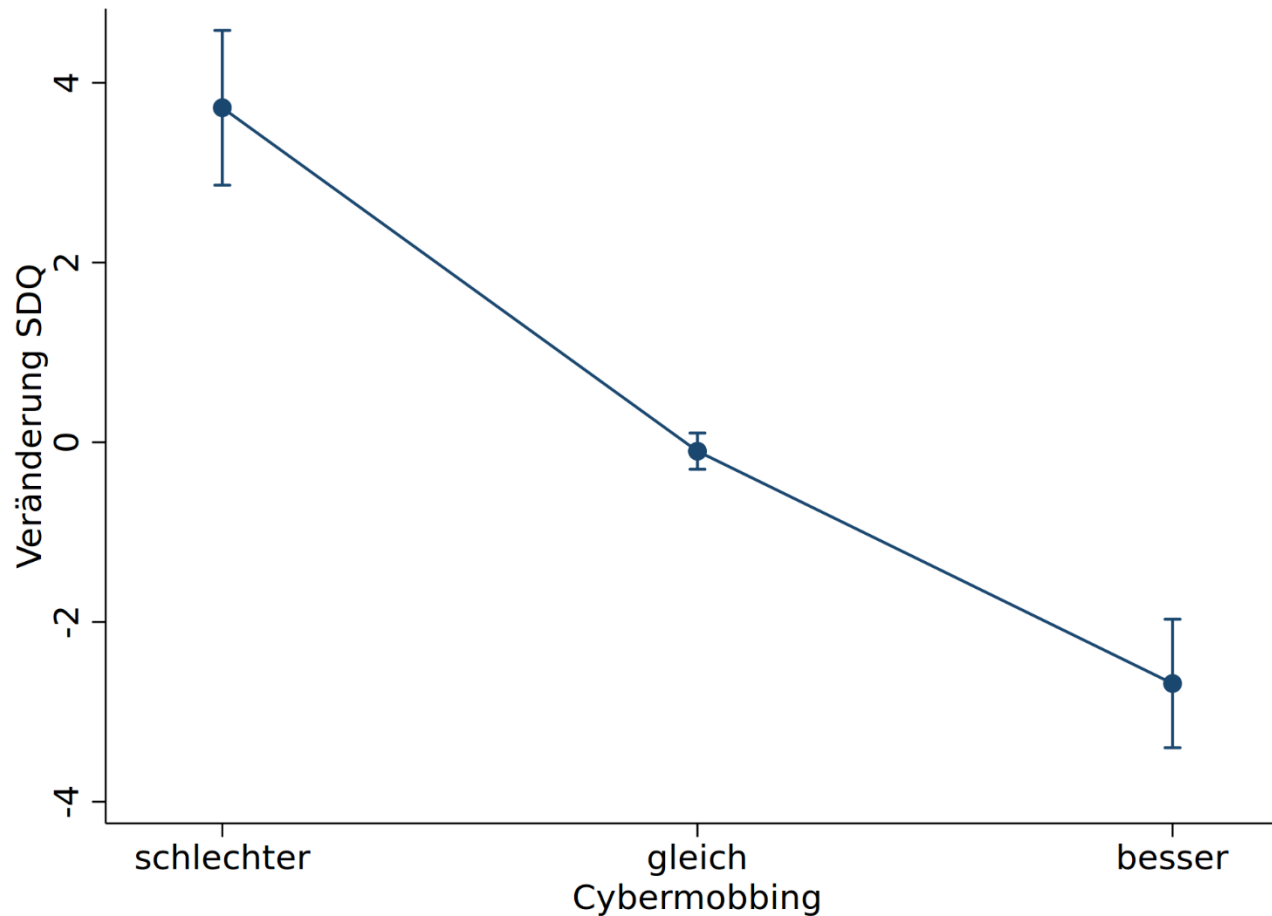
Cybermobbing im Jahr 2016/2017



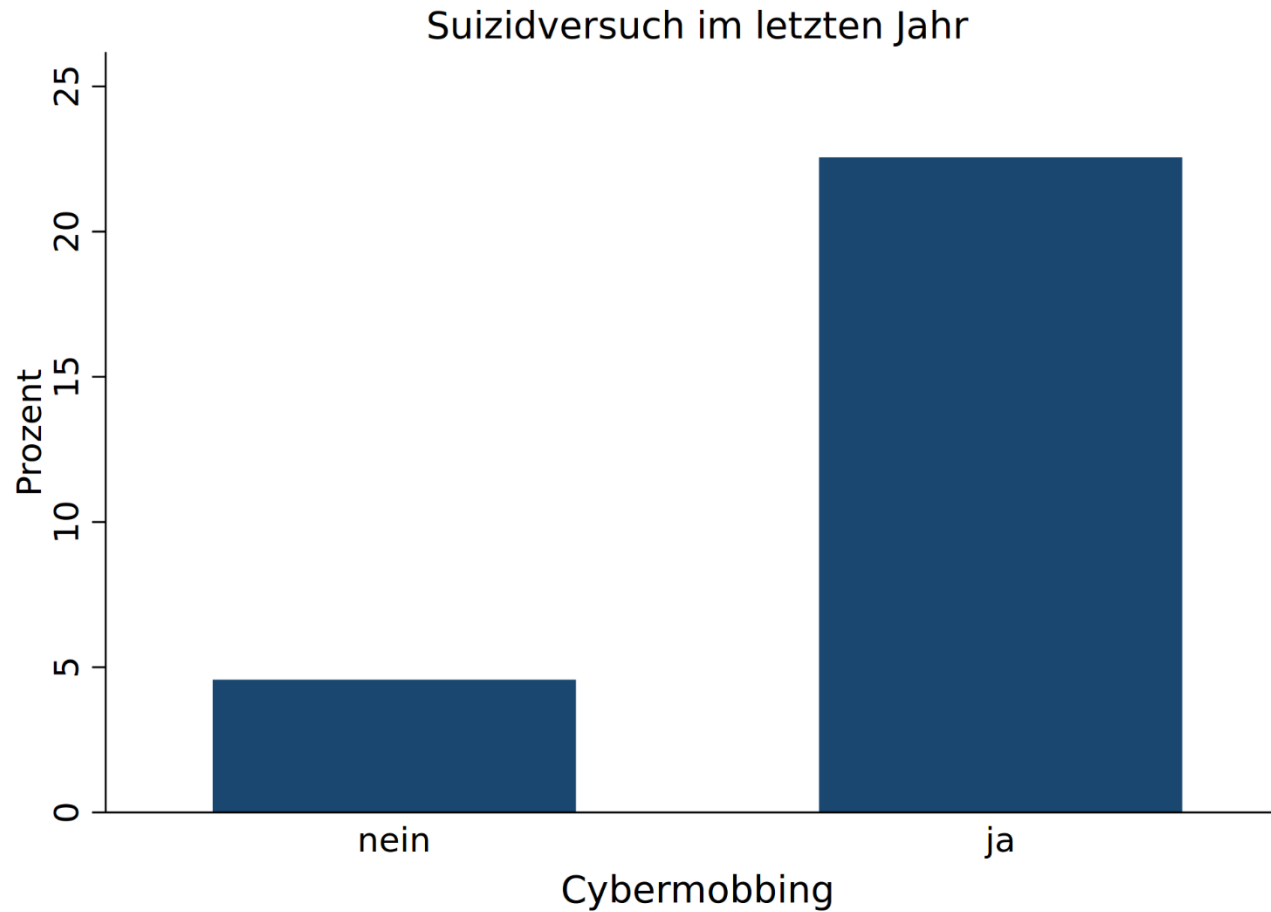
Cybermobbing und psychische Probleme



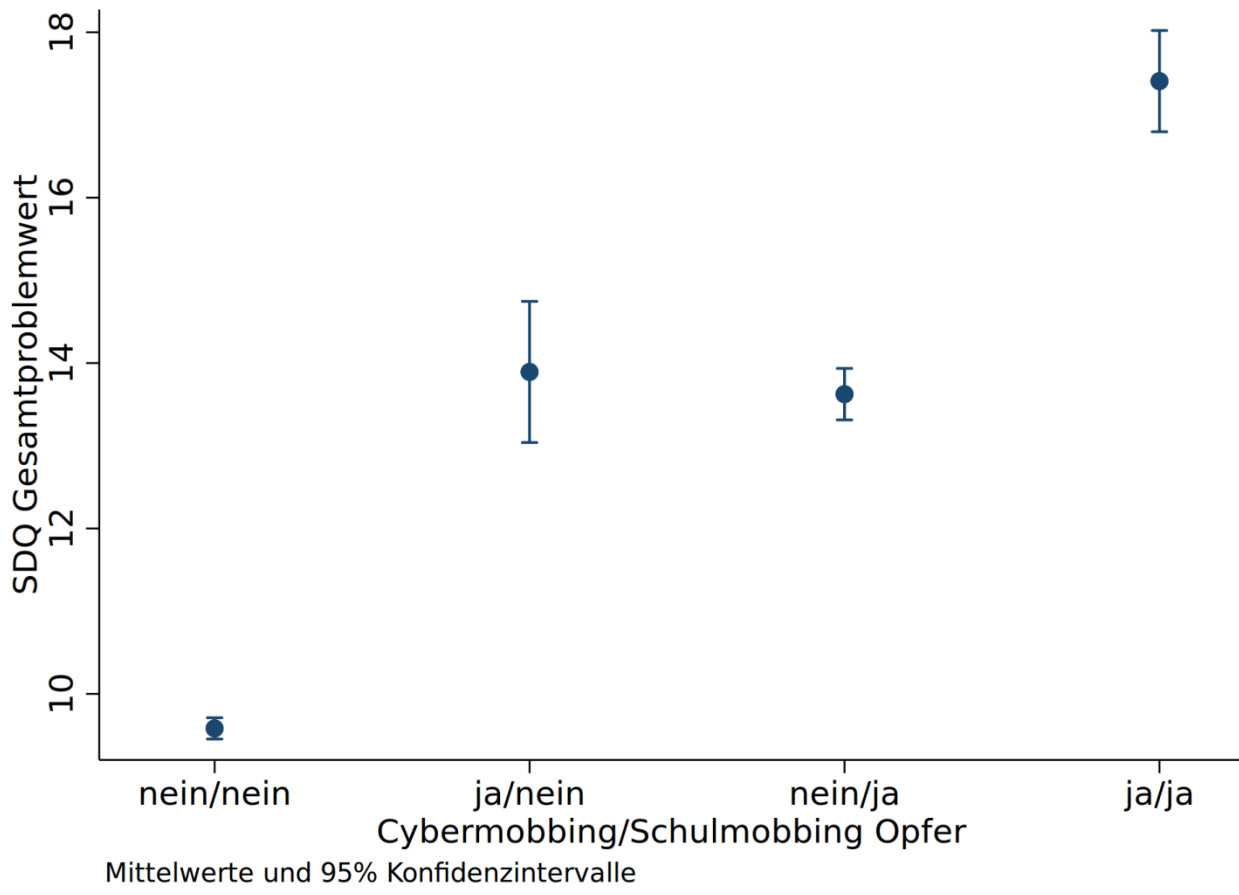
Cybermobbing und psychische Probleme im Längsschnitt



Cybermobbing und Suizidversuche



Ergebnisse: SDQ

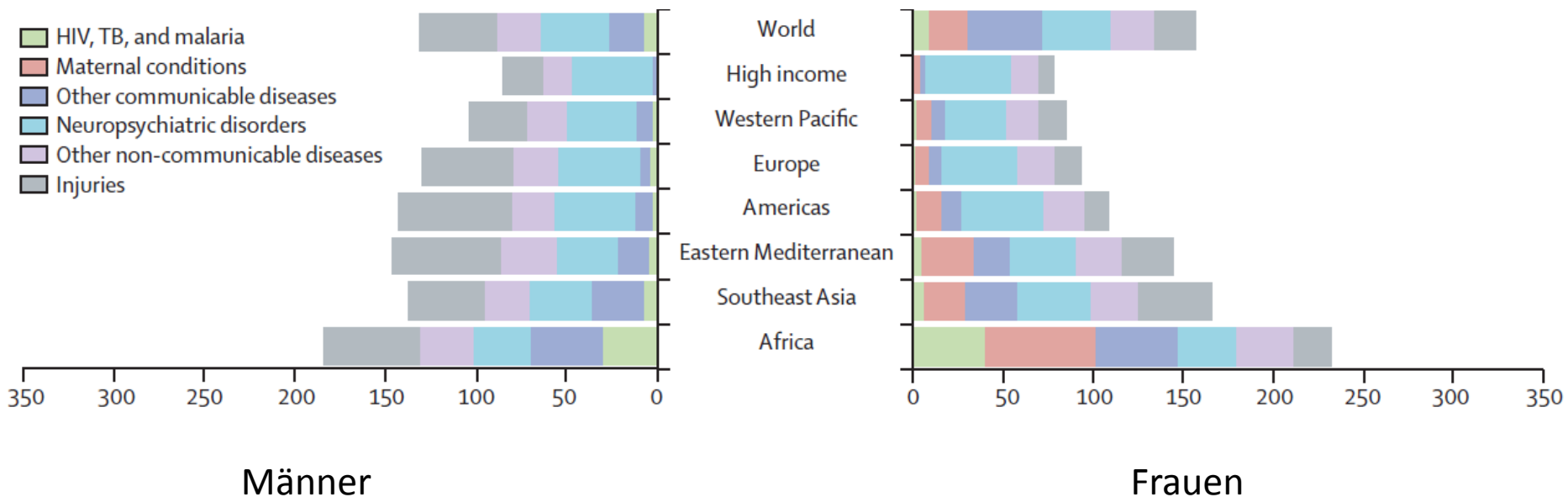




UNIVERSITÄRE
PSYCHIATRISCHE
DIENSTE BERN

E-Mental Health

Stellenwert psychischer Erkrankungen bei jungen Menschen

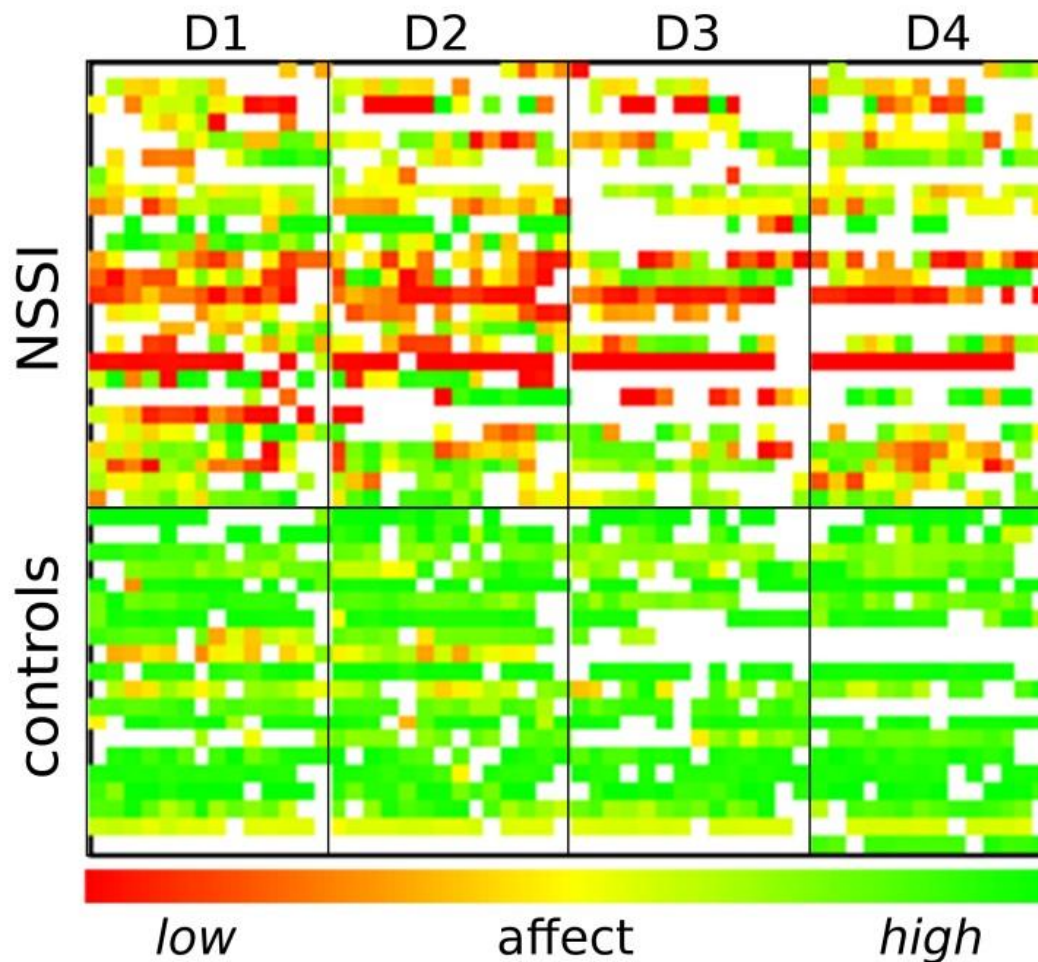


TREATMENT GAP: viel mehr junge Menschen leiden an psychischen Störungen als sich tatsächlich deswegen in adäquater Behandlung befinden

Was ist E-Mental Health

- Umsetzung von Diagnostik sowie psychosozialer und psychotherapeutischer Interventionen durch Nutzung neuer Medien / des Internets
- Einsatz in der Erkennung, Prävention, Frühintervention, Begleitbehandlung oder Nachsorge von Menschen mit psychischen Problemen / Erkrankungen
- Potenzielle Vorteile:
 - Uneingeschränkte Erreichbarkeit
 - Niederschwelliger Zugang
 - Kostengünstig
 - Standardisiert

Diagnostik online: Beispiel Diagnostik bei Jugendlichen mit Selbstverletzung



Kognitiv-verhaltenstherapeutische Kurzzeittherapie – „Cutting Down“

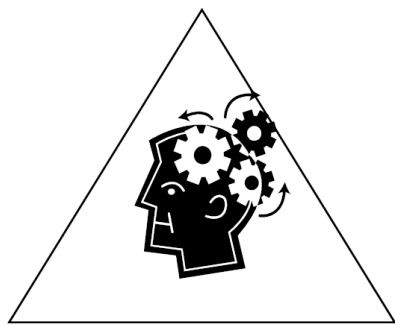
4 Hauptmodule

Los Geht's
'Was ist los?'

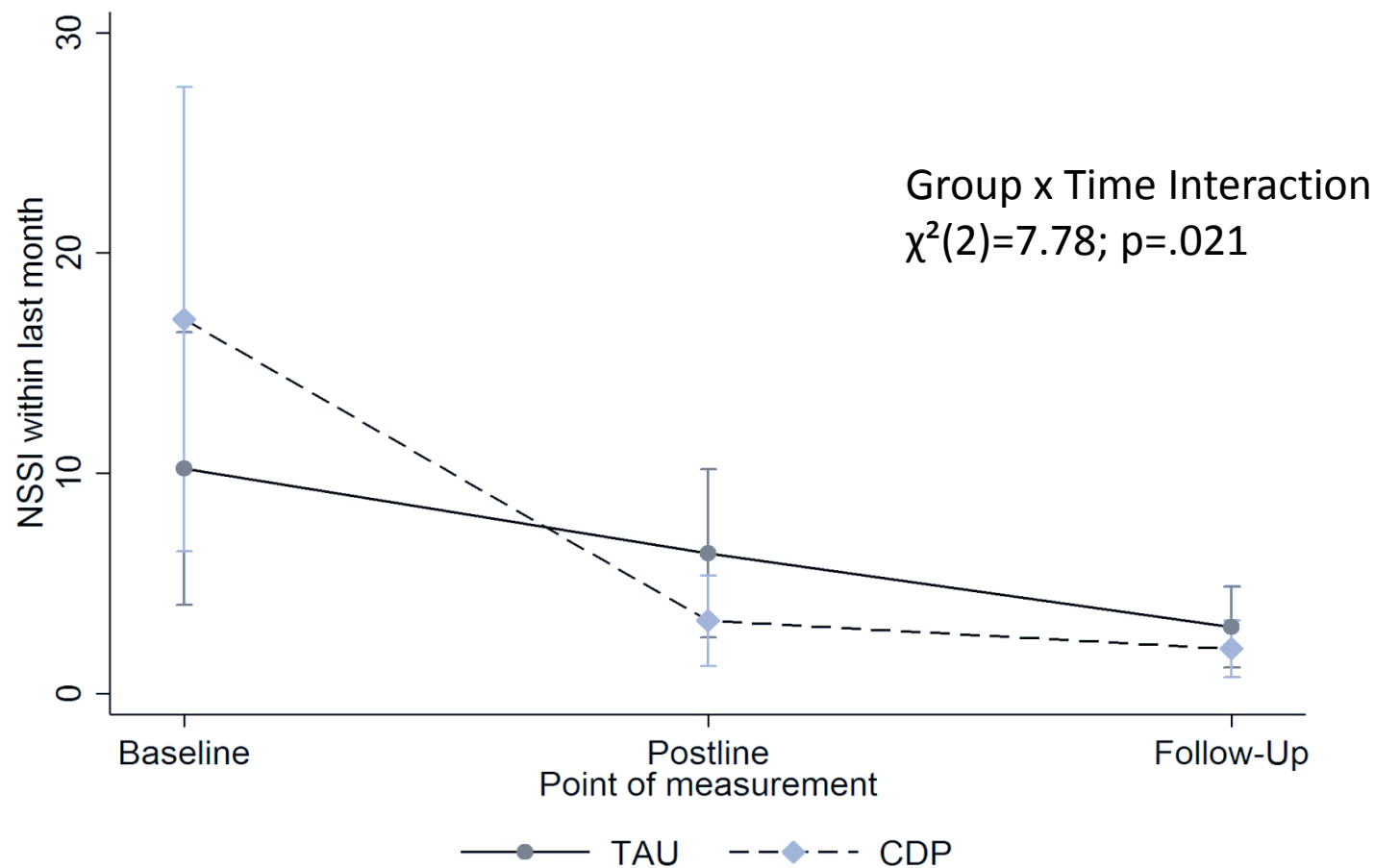
Gefühle, Gedanken
und Verhalten

Bewältigen

Weiter Geht's



Schnellere Reduktion von NSSV in der „Cutting Down“ Gruppe



STAR Online Intervention

- Neuartige Kurzzeit-
Onlinetherapie
- Basierend auf
evaluiertem Face-
to-Face Manual
(„Cutting-Down“
Programm)
- **Grundlage:**
Verhaltenstherapie
und Elemente der
dialektisch-
behavioralen
Therapie

STAR
SELF-INJURY · TREATMENT ASSESSMENT RECOVERY



Herzlich Willkommen!



STAR Online Intervention - Konzept

MENU

INFORMATIONEN

MONITORING

SESSIONS

MEINE ÜBUNGEN

TELEFON & EINZELCHAT

GRUPPENCHAT

NEWS

ABMELDEN

Startseite

Notfallnummern

Kontakt



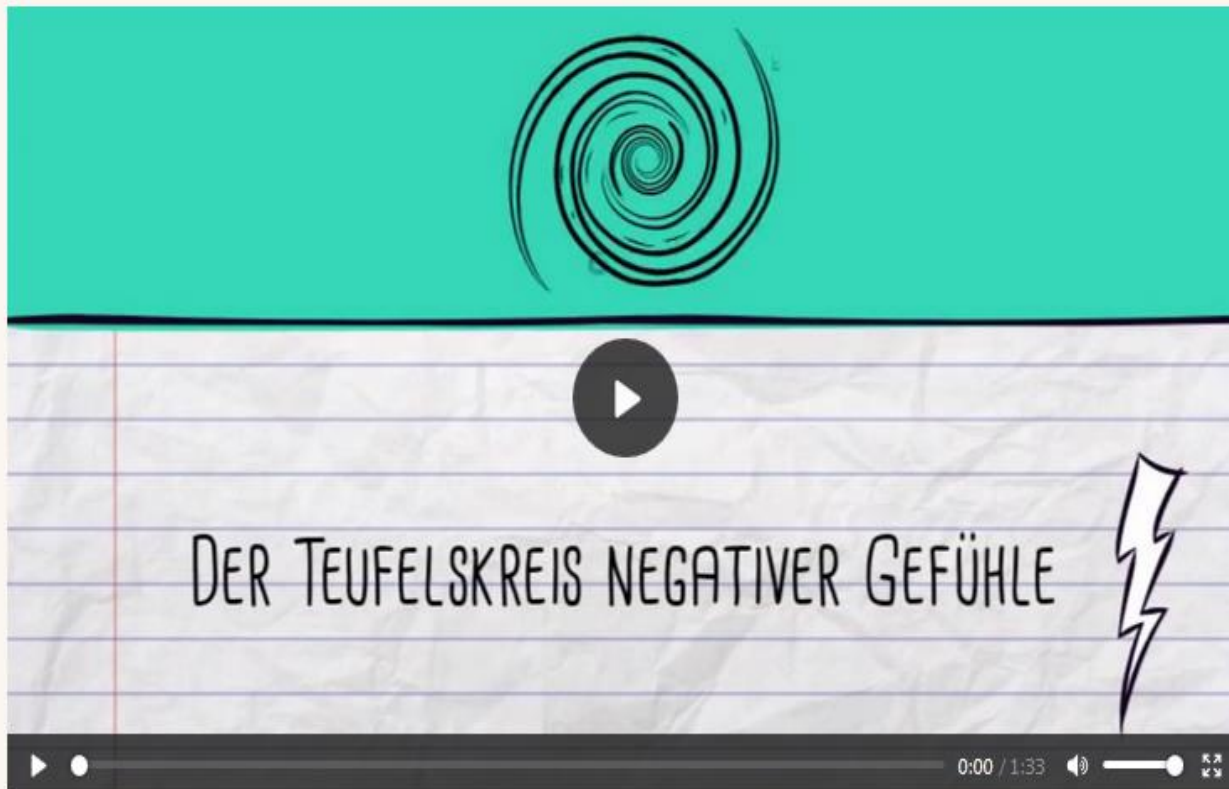
www.star-projekt.de

STAR Online Intervention – Baustein: Sessions

Und los:

AKTIVITÄTEN

Depression oder schlechte Laune können ein Teufelskreis sein. Sie machen Dich geistig und körperlich träge. Alles wird anstrengend. Du wirst schneller müde, Du unternimmst weniger und machst Dir deshalb Vorwürfe. Am Ende denkst Du, dass Du gar nichts tun kannst und dass Du nie damit fertig wirst. Dadurch wirst Du noch depressiver. Es wird immer schwieriger, etwas zu tun. Und so geht es weiter.



➤ Inhaltliche Videos

STAR Online Intervention – Baustein: Sessions



- Professionell abgedrehte Videos fiktiver Patienten: Jessica & Mark

STAR Online Intervention – Baustein: Chats



MENU

- Einzelchat
- Telefonate
- Gruppenchat

Telefon & Einzelchat



Hier geht es zu den Einzelchats oder Telefonaten mit unseren Therapeuten!

Toll, dass Du den Weg hierher gefunden hast!

Du kannst Dich entweder für ein persönliches Telefonat mit einem unserer Therapeuten oder einen Einzelchat entscheiden - was Dir lieber ist. Wenn Du auf den entsprechenden Button klickst, kannst Du Dir einen Termin buchen!



Telefon Anruf



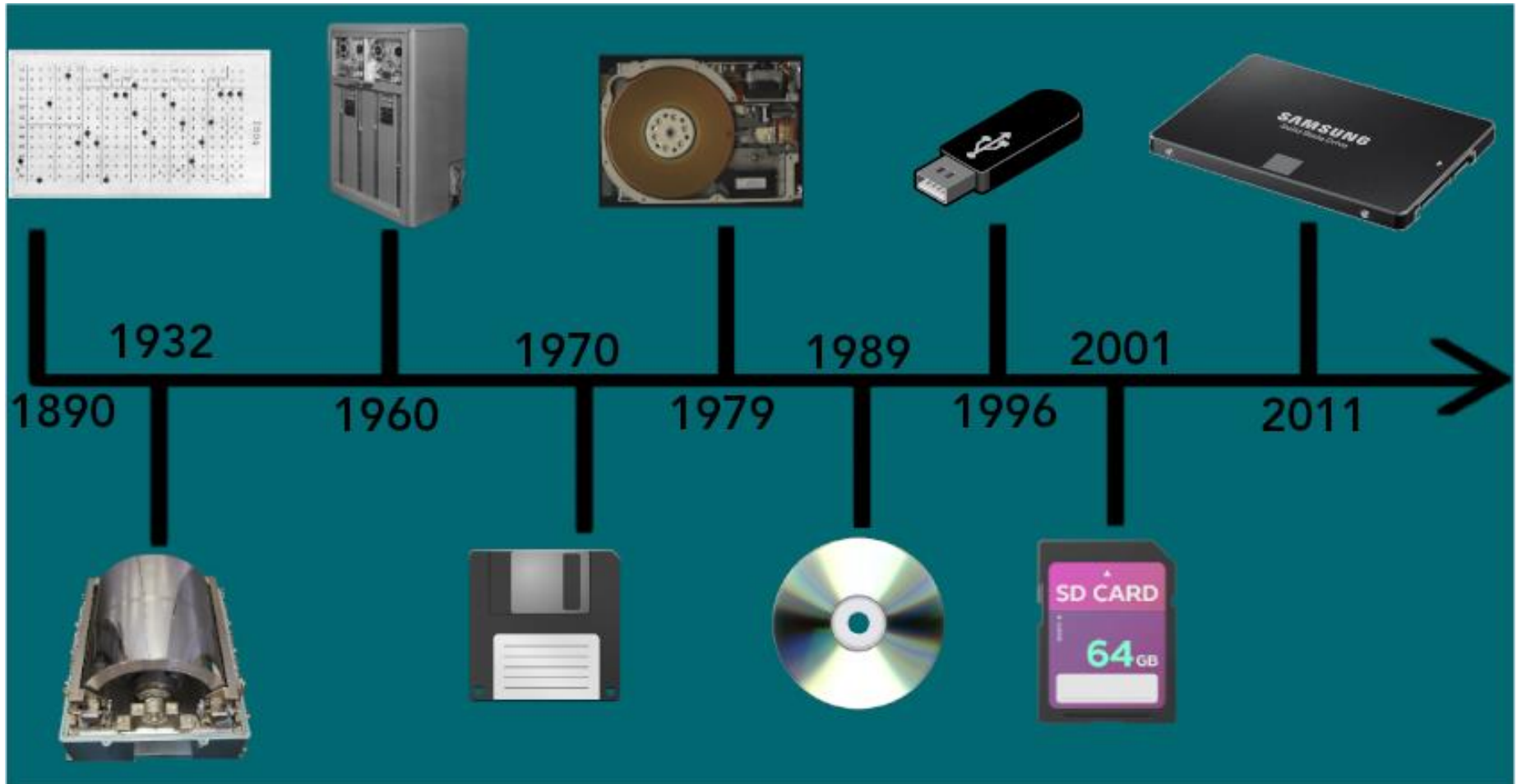
Einzelchat

STAR Online Intervention – Baustein: Psychoedukation



Seriöse Informationen
rund um das Thema
selbstverletzendes
Verhalten

Rohstoff Daten



Diagnostik der Zukunft – Digital Phenotyping



[Building the Thermometer for Mental Health](#)

(The Dana Foundation)

Bild von sharpbrains.com

SAVONIX

Diagnostik der Zukunft – Digital Phenotyping

Inside Facebook's suicide algorithm: Here's how the company uses artificial intelligence to predict your mental state from your posts

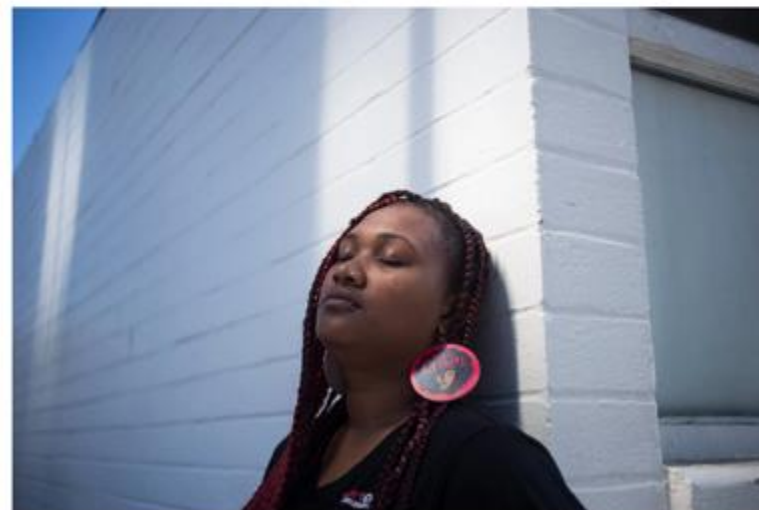
Business Benjamin Goggin, Business Insider
Insider 6.01.2019, 17:19



Facebook automatically scores all posts in the US and select other countries on a scale from 0 to 1 for risk of imminent harm. Hollis Johnson/Business Insider

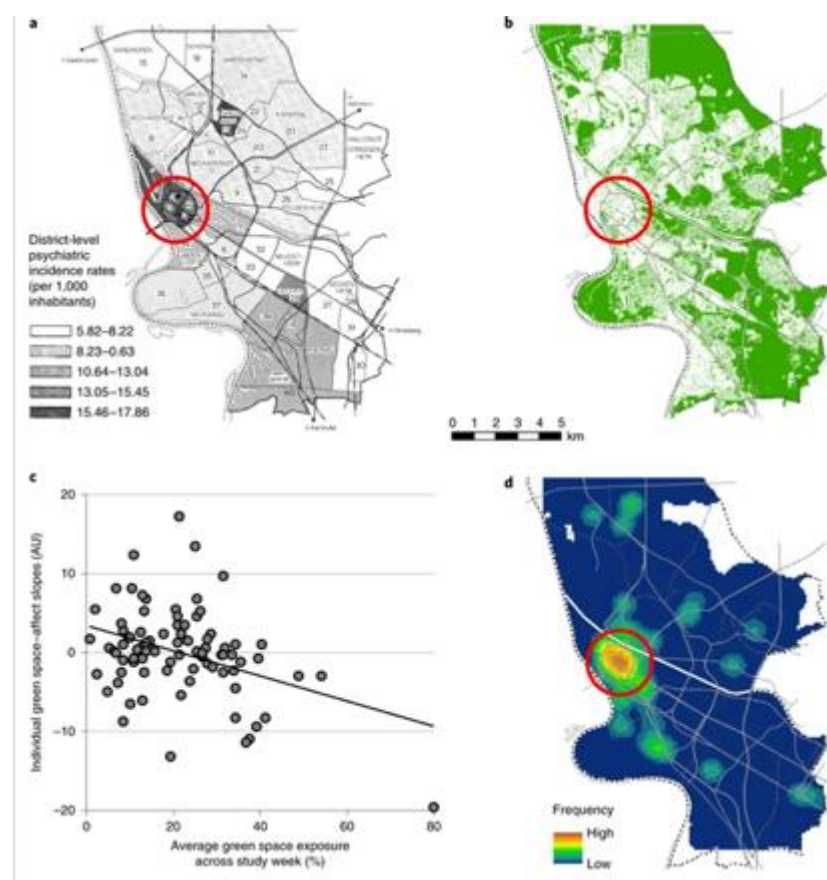
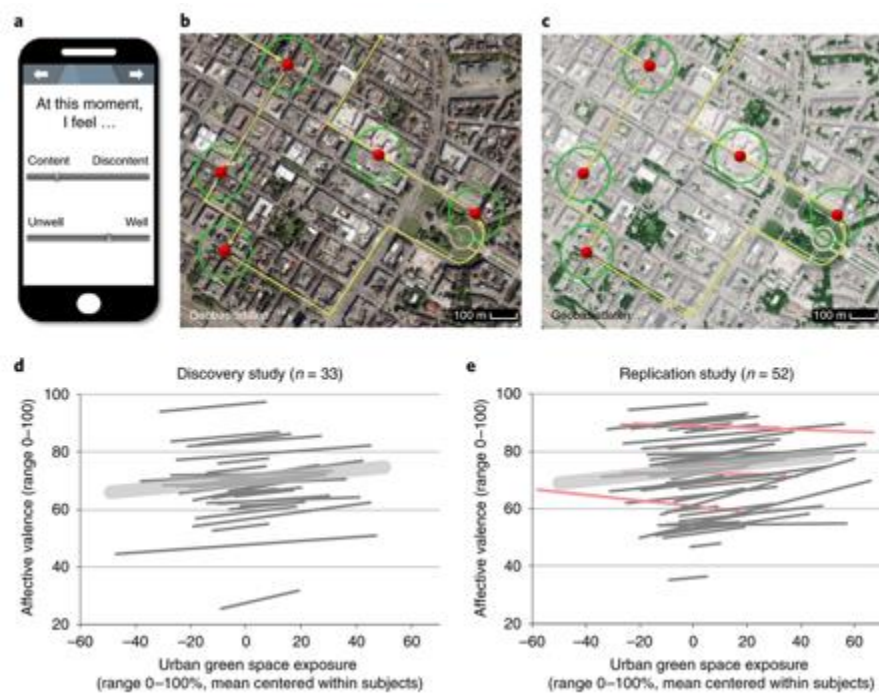
California Tests a Digital 'Fire Alarm' for Mental Distress

The state is teaming up with Silicon Valley to make mental health services more available. Promises abound, and so do potential problems.



Skyy Brewer, a barber in Manhattan Beach, Calif., uses the app Mindstrong to manage symptoms of depression and anxiety. Jenna Schoenfeld for The New York Times

Diagnostik der Zukunft – Digital Phenotyping



Tost et al. *Nature Neuroscience* 2019

Diagnostik der Zukunft – Virtual Reality



Bilder von digitalbodies.net

Zusammenfassung

- Das Internet ist ein neuer, zusätzlicher und kaum mehr wegzudenkender Sozialraum unserer modernen Gesellschaft
- Als solches ist das Internet weder „gut“ noch „schlecht“, es ist was es ist
- Die Gefahren der unendlichen Möglichkeiten und mangelnden Regulation/Aufsicht sind vorhanden und müssen angegangen werden
- Das Internet bietet aber auch vielfache Möglichkeiten für zusätzliche Unterstützung und Therapie